

Нормы физиологической потребности в пищевых веществах для детей возрастных групп

Возраст	1-3года	3-7 лет
Энергия (ккал)	1400	1800

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

возраст детей	завтрак/второй завтрак	обед	полдник	ужин
1-3 года	350/100	450	200	400
3-7 лет	400/100	600	250	450

Осень-Зима 2023 .Здание 2

I день	II день	III день	IV день	V день
Каша Манная на молоке жидкая 140/180	Каша Гречневая молочная 140/180	Каша Пшеничная 140/180	Каша Рисовая 140/180	Омлет натуральный с сыром 150/180
Яйцо отварное 40/40				
Бутерброд с маслом 35/45	Бутерброд с маслом и сыром 43/56	Бутерброд с маслом 35/45	Бутерброд с маслом 35/45	Бутерброд с маслом 35/45
Кофейный напиток 180/180	Чай с молоком 180/180	Кофейный напиток 180/180	Какао 180/180	Кофейный напиток 180/180
10.00 Сок 200/200	10.00 Фрукт 170/180	10.00 Сок 200/200	10.00 Фрукт 170/180	10.00 Сок 200/200
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Свекольник со сметаной 150/180	Суп овощной со сметаной 150/180	Суп с крупой (рисом) 150/180	Борщ с фасолью 150/180	Суп с рыбными консервами 150/180
Котлета мясная 60/80 Соус сметанный с томатом 20/20 Горошница с маслом 120/150	Печень по – Строгановски 60/80 Картофель отварной 120/150	Жаркое по-домашнему 150/200	Тефтели, соус 60/80 Овощное пюре 120/150	Гуляш 60/80 Гречка рассыпчатая 120/150
Салат из белокочанной капусты и моркови 30/50	Икра кабачковая 30/50	Огурец соленый 30/50	Салат «Чиполино» 30/50	Икра морковная 30/50
Хлеб урожайный 40/50	Хлеб урожайный 40/50	Хлеб урожайный 40/50	Хлеб урожайный 40/50	Хлеб урожайный 40/50
Компот из с/ф 150/180	Компот из кураги 150/180	Кисель плодово-ягодный 150/180	Напиток из шиповника 150/180	Кисель из с/м ягод 150/180

Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Молоко 170/200	Кисломолочный п-т 170/200	Молоко 170/200	Кисломолочный п- т 170/200	Молоко 170/200
Кондитерские изделия 30/50	Булочка молочная 50/50	Булочка домашняя 50/50	Кондитерские изделия 30/50	Пирог насыпной 50/50
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Рыба, тушенная в томате с овощами 150/180 Салат «Степной» 40/60	Омлет с мясом 150/180 Винегрет овощной 40/60	Макаронны отварные 120/150 Птица в соусе с томатом 60/80 Салат из свеклы с чесноком 40/60	Запеканка картофельная с печеню говьяжьей 150/180 Огурец соленый 40/60	Творожно –фруктовая запеканка 150/180 Стущенное молоко 20/30 Кондитерские изделия 30/50
Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40
Чай с сахаром 180/180	Чай с сахаром 180/180	Чай без сахара 180/180	Чай с молоком 180/180	Чай без сахара 180/180

VI день	VII день	VIII день	IX день	X день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Макаронны отварные с сыром 140/180	Каша Кукурузная 140/180	Каша «Дружба» 140/180	Каша Геркулесовая 140/180	Омлет натуральный 150/180 Горошек зеленый 30/50
Яйцо отварное 40/40				
Бутерброд с маслом 35/45	Бутерброд с маслом и сыром 43/56	Бутерброд с маслом 35/45	Бутерброд с маслом и сыром 43/56	Бутерброд с маслом 35/45
Кофейный напиток 180/180	Какао 180/180	Кофейный напиток 180/180	Какао 180/180	Кофейный напиток 180/180
10.00 Сок 200/200	10.00 Фрукт 170/180	10.00 Фрукт 170/180	10.00 Сок 200/200	10.00 Фрукт 170/180
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Щи из свежей капусты 150/180	Рассольник «Ленинградский» 150/180	Суп с макаронными изделиями 150/180	Борщ на мясном бульоне 150/180	Суп гороховый 150/180
Плов с мясом 150/200	Котлета мясная 60/80 Соус томатный 20/20 Сложный гарнир (капуста свежая, тушенная/картофель отварной) 80/50 90/60	Суфле из печени 60/80 Картофельное пюре 120/150	Говядина тушенная с капустой 150/200	Азу с картофелем 150/200
Икра кабачковая 30/50	Огурец соленый 30/50	Салат «Витаминный»30/50	Салат из картофеля с зеленым горошком 30/50	Икра свекольная 30/50
Хлеб урожайный 40/50	Хлеб урожайный 40/50	Хлеб урожайный 40/50	Хлеб урожайный 40/50	Хлеб урожайный 40/50
Компот из с/ф 150/180	Компот из кураги 150/180	Кисель плодово-ягодный	Напиток из шиповника	Кисель из с/м ягод 150/180

		150/180	150/180	
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Кисломолочный п-т 170/200	Молоко 170/200	Кисломолочный п-т 170/200	Молоко 170/200	Кисломолочный п-т 170/200
Ватрушка с творогом 50/50	Булочка сдобная 50/50	Булочка «Веснушка» 50/50	Кондитерские изделия 30/50	Пирог домашний 50/50
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Рыба, запечённая по-русски под молочным соусом 150/180 Салат из свеклы и зеленого горошка 40/60	Творожно-морковная запеканка 150/180 Соус молочный сладкий 20/20 Фрукт 50/50	Котлета Куриная 60/80 Соус Сметанный 20/20 Гречка рассыпчатая 120/150	Хлебцы рыбные 150/180 Салат «Здоровье» 40/60	Суфле творожное 150/180 Соус молочный сладкий 20/20 Фрукт 50/50
Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40	Хлеб пшеничный 30/40
Чай с сахаром 180/180	Чай без сахара 180/180	Чай с сахаром 180/180	Чай с молоком 180/180	Чай без сахара 180/180

10-дневное меню «Осень-Зима» (здание №1)

I день	II день	III день	IV день	V день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная 180 Яйцо вареное 40	Каша Ячневая 180	Каша «Дружба» 180	Каша Геркулесовая 180	Омлет натуральный 160 Горошек зеленый 50
Бутерброд с маслом 40/5	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/11	Бутерброд с маслом 40/5	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/11	Бутерброд с маслом 40/5
Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток 180
10.00 Фрукт 180	10.00 Сок 200	10.00 Фрукт 180	10.00 Сок 200	10.00 Фрукт 180
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Щи из свежей капусты 180	Рассольник «Ленинградский» 180	Суп с макаронными изделиями 180	Борщ на мясном бульоне со сметаной 180	Суп картофельный с горохом 180
Плов с мясом 200	Суфле из печени с соусом 70/25 Макаронны отварные 150	Котлета рыбная 80 Рагу Овощное 130	Бефстроганов из отварного мяса 80 Пюре картофельное 150	Азу с картофелем 200

Икра кабачковая 50	Огурец соленый 50	Кукуруза консервированная 50	Салат из моркови с черносливом 50	Икра морковная 50
Хлеб урожайный 50	Хлеб урожайный 50	Хлеб урожайный 50	Хлеб урожайный 50	Хлеб урожайный 50
Компот из с/ф 180	Кисель из с/м ягод 180	Компот из кураги 180	Кисель из с/м ягод 180	Напиток из плодов шиповника 180
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Молоко 200	Кисломолочный продукт 200	Молоко 200	Кисломолочный продукт 200	Молоко 200
Кондитерские изделия 50	Ватрушка с творогом 60	Сахарный крендель 50	Булочка веснушка 50	Кондитерские изделия 50
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Рыба, запеченная по-русски под молочным соусом 200/30	Овощи тушеные с капустой 130 Котлета из говядины 80 Фрукт 50	Омлет с мясом 180 Винегрет овощной 60	Творожно-фруктовая запеканка 200 Соус молочный сладкий 30	Запеканка картофельная с печенью говяжьей 170 Салат из свеклы с чесноком 60
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180	Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180	Чай с молоком 180
VI день	VII день	VIII день	IX день	X день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Макаронны отварные с сыром 180 Яйцо вареное 40	Каша Рисовая 180	Каша Гречневая 180	Каша Пшенная 180	Омлет с сыром 160 Кукуруза консерв. 50
Бутерброд с маслом 40/5	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/11	Бутерброд с маслом 40/5	Бутерброд с маслом 40/5	Бутерброд с маслом 40/5
Чай с молоком 180	Кофейный напиток 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток 180	Кофейный напиток 180
10.00 Сок 200	10.00 Фрукт 180	10.00 Сок 200	10.00 Фрукт 180	10.00 Сок 200
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Свекольник со сметаной 180	Суп овощной со сметаной 180	Суп с крупой (рисом) 180	Борщ с фасолью 180	Суп с рыбными консервами 180
Котлета 80 Соус томатно/сметанный 20 Гречка рассыпчатая с маслом 150	Гуляш 80 Пюре картофельное 150	Говядина тушеная с капустой 200	Тефтели, соус том.80/30 Пюре овощное 150	Жаркое по-домашнему 200
Икра кабачковая 50	Огурец соленый 50	Салат «Чиполлино» 60	Салат «Витаминный» 60	Икра свекольная 50
Хлеб урожайный 50	Хлеб урожайный 50	Хлеб урожайный 50	Хлеб урожайный 50	Хлеб урожайный 50

Компот из с/ф 180	Кисель из с/м ягод 180	Компот из свежих яблок 180	Кисель из с/м ягод 180	Компот из с/ф 180
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Кисломолочный продукт 200	Молоко 200	Кисломолочный продукт 200	Молоко 200	Кисломолочный продукт 200
Кондитерские изделия 50	Булочка дорожная 50	Булочка сдобная 50	Пирог насыпной 50	Кондитерские изделия 50
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Рыба, тушенная в томате с овощами 170 Салат «Степной» 60	Суфле Творожное 200 Сгущенное молоко 30	Печень по-строгановски 80 Макароны отварные 150	Хлебцы рыбные 180 Салат «Здоровье» 60	Творожно-морковная запеканка 200 Повидло фруктовое 30 Фрукт 50
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180	Чай с молоком 180	Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180