

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Быкова А.В.

Возрастная категория

3-6 лет

дата

31

3

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак		Каша пшеничная на сухом молоке	200	12,2	9,8	34,81	276	182
				Чай с сахаром	200	0,05	0,013	9,32	37	392
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Сливочное масло	9	0,09	6,53	0,13	60	
				<i>итого</i>		439	14,62	17,363	60,82	456
1	1	Обед		Суп "По-Ессентукски" на к/м бульоне	200	1,58	2,19	11,66	73	59;83
				Картофель тушеный с мясом	200	24,47	6,27	21,76	241	276
				Соленый огурец	26	1,08	3,4	1,04	27	13
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
	<i>итого</i>		663	30,12	12,32	79,81	532			
1	1	Полдник		Слойка с повидлом	70	3,99	3,2	46,13	226	446
				Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	397
				Банан	160	1,76	0,48	36,48	142	368
				<i>итого</i>		430	11,85	9,12	92,71	481
1	1	<b>Итого за день:</b>			1539	56,97	38,14	210,49	1396	
1	2	Завтрак		Сырники творожные с кисельной подливой	170	26,17	17,73	15,96	328	231
				Какао на молоке	200	4,2	3,63	17,28	119	397
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Сливочное масло	9	0,09	6,53	0,13	60	
				<i>итого</i>		409	32,74	28,91	49,93	590
1	2	Обед		Щи на к/м бульоне	200	1,39	3,91	6,79	68	59;73
				Запеканка рисовая с мясом с томатным соусом	200	12,11	10,26	29,87	261	290
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
				<i>итого</i>		637	16,49	14,63	82,01	520
1	2	Полдник		Свекла кусочком	50	0,72	3,05	4,18	47	33
				Печенье	40	3,2	4,4	28,4	168	
				Чай с сахаром	200	0,05	0,013	9,32	37	392
				<i>итого</i>		290	3,97	7,463	41,9	252
1	2	<b>Итого за день:</b>			1336	53,2	51,003	173,84	1362	
1	3	Завтрак		Омлет	120	10,61	19	2,13	235	215
				Чай с сахаром	200	0,05	0,013	9,32	37	392
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Масло сливочное	9	0,09	6,53	0,13	60	
				<i>итого</i>		359	13,03	26,563	28,14	415
1	3	Обед		Суп гороховый с гренками на к/м бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	59;87
				Рыба под маринадом	80	12,61	7,32	3,29	129	268
				Отварной рис	120	2,92	4,3	29,35	168	332
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
	<i>итого</i>		637	22,91	16,3	91,05	596			
1	3	Полдник		Гренка с сыром	56	5,22	9,64	29,88	228	447
				Кисломолочный напиток "Снежок"	190	5,32	4,75	27,36	171	
				Яблоко	150	0,39	0,26	20,72	78	368
				<i>итого</i>		396	10,93	14,65	77,96	477
1	3	<b>Итого за день:</b>			1392	46,87	57,513	197,15	1488	
1	4	Завтрак		Каша гречневая на молоке	200	13,83	9,08	33,57	271	414
				Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93	395
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Сливочное масло	9	0,09	6,53	0,13	60	
				<i>итого</i>		439	19,32	19,3	64,43	507

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Обед		Суп с клецками с куриным филе	200	1,68	2,69	9,71	70	85
				Суфле из куриного филе	80	13,69	7,1	2,45	128	310
				Гороховое пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	321
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
				<i>итого</i>			637	20,81	14,09	73,86
1	4	Полдник		Салат "Зимний"	120	0,82	3,12	5,14	52	22
				Сок	200	0	0	23	92	
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				<i>итого</i>			350	3,1	4,14	44,7
1	4	<b>Итого за день:</b>			1426	43,23	37,53	182,99	1233	
1	5	Завтрак		Каша геркулесовая на молоке	200	9,49	8,85	31,45	243	199
				Какао на молоке	200	4,2	3,63	17,28	119	397
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Сливочное масло	9	0,09	6,53	0,13	60	
				<i>итого</i>			439	16,06	20,03	65,42
1	5	Обед		Свекольник на к/м бульоне	200	2,5	4	17,5	116	60;64
				Мясной гуляш	80	10,32	8,15	2,62	125	293
				Отварные макароны	120	4,41	3,61	21,16	135	219
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
				<i>итого</i>			637	20,22	16,22	86,63
1	5	Полдник		Маннй пирог	80	8,34	8,58	36,52	257	415
				Чай с сахаром	200	0,05	0,013	9,32	37	392
				<i>итого</i>			280	8,39	8,593	45,84
1	5	<b>Итого за день:</b>			1356	44,67	44,843	197,89	1366	
2	1	Завтрак		Вермишель на сухом молоке	200	7	7,9	16,3	194	93
				Чай с сахаром	200	0,05	0,013	9,32	37	392
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Сливочное масло	9	0,09	6,53	0,13	60	
				Отварное яйцо	20	2,54	2,3	0,14	32	213
				<i>итого</i>			459	11,96	17,763	42,45
2	1	Обед		Рассольник на к/м бульоне	200	1,68	4,09	13,27	97	59;82
				Овощное рагу с мясом	200	14,26	8,01	17,13	197	344
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
				<i>итого</i>			637	18,93	12,56	75,75
2	1	Полдник		Булочка "Домашняя"	70	5,43	3,3	36,61	197	466
				Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113	397
				Яблоко	150	0,39	0,26	20,72	78	368
				<i>итого</i>			420	11,92	9	67,43
2	1	<b>Итого за день:</b>			1516	42,81	39,323	185,63	1279	
2	2	Завтрак		Запеканка творожная с кисельной подливой	150	22,43	15,2	13,68	281	251;369
				Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93	395
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Сливочное масло	9	0,09	6,53	0,13	60	
				Сыр	14	3,25	4,13	0	50	7
				<i>итого</i>			403	31,17	29,55	44,54
2	2	Обед		Борщ на к/м бульоне	200	7,91	5,82	10,98	128	59;63
				Мясная котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	299
				Отварные макароны	90	3,31	2,71	15,86	101	219
				Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
				<i>итого</i>			637	27	19,49	87,16
2	2	Полдник		Печенье	40	3,2	4,4	28,4	168	
				Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105	378
				Груша	150	0,54	0,21	22,85	86	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
				<i>итого</i>		390	3,83	4,65	77,39	359
2	2	<b>Итого за день:</b>				1430	62	53,69	209,09	1551
2	3	Завтрак		Каша "Ассорти" на молоке	200	7,7	8,6	28	221	311
				Чай с сахаром	200	0,05	0,013	9,32	37	392
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Сливочное масло	9	0,09	6,53	0,13	60	
				<i>итого</i>		439	10,12	16,163	54,01	401
2	3	Обед		Суп рыбный	200	6,88	6,72	11,47	134	87
				Картофельная запеканка с мясом /печенью с томатным соусом	200	12,11	10,26	29,87	261	308
				Салат из свеклы с зелёным горошком	30	4,34	1,8	0,7	27	46
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
			<i>итого</i>		667	26,32	19,24	87,39	613	
2	3	Полдник		Пирог с творогом	70	4,77	2,93	28,9	161	437/501
				Йогурт	190	4,75	5,32	20,9	148	
				<i>итого</i>		260	9,52	8,25	49,8	309
2	3	<b>Итого за день:</b>				1366	45,96	43,653	191,2	1323
2	4	Завтрак		Омлет	120	10,61	19	2,13	235	215
				Какао на молоке	200	4,2	3,63	17,28	119	397
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Сливочное масло	9	0,09	6,53	0,13	60	
				<i>итого</i>		359	17,18	30,18	36,1	497
2	4	Обед		Суп вермишелевый с куриным филе	200	1,87	2,62	13,31	81	60;88
				Котлета рубленая из куриного филе	80	15,64	3,89	13,46	151	322
				Каша гречневая	90	5,16	2,97	23,19	146	330
				Соус томатный	30	3,78	3,27	1,65	42	366
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
			<i>итого</i>		637	29,44	13,21	96,96	611	
2	4	Полдник		Винегрет овощной	100	1,64	7,4	10,12	114	46
				Сок	200	0	0	23	92	
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				<i>итого</i>		330	3,92	8,42	49,68	289
2	4	<b>Итого за день:</b>				1326	50,54	51,81	182,74	1397
2	5	Завтрак		Каша манная на молоке	200	8,25	7,56	33,72	236	182
				Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93	395
				Хлеб пшеничный	30	2,28	1,02	16,56	83	
				Сливочное масло	9	0,09	6,53	0,13	60	
				<i>итого</i>		439	13,74	17,78	64,58	472
2	5	Обед		Суп картофельный на к/м бульоне	200	1,58	2,19	11,66	73	59;83
				"Ленивые"голубцы с мясом	170	17,68	11,35	25,1	273	298
				Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	366
				Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
				Хлеб ржаной	37	2,55	0,44	17,58	78	
			<i>итого</i>		637	22,6	15,26	84,52	559	
2	5	Полдник		Хлеб пшеничный с повидлом	50	2,28	1,02	28,76	132	
				Чай с сахаром	200	0,05	0,013	9,32	37	392
				Омлет с морковью	85	7,52	13,46	1,51	157	231
				<i>итого</i>		335	9,85	14,493	39,59	326
2	5	<b>Итого за день:</b>				1411	46,19	47,533	188,69	1357
		<b>Среднее значение за период:</b>				12828,1	450,869	422,26	1749,9	12530,7