

Десятидневное меню: Сад 2022 - Меню зима 2022-2023 сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | |
|-----------------|---|-----------|----------------------|---------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| Неделя 1 | | | | | |
| День 1 | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" | 180 | 4,888 | 6,06 | 18,154 |
| | 2. Печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18,6 |
| | 3. Какао с молоком | 180 | 3,572 | 3,044 | 12,696 |
| | Итого за завтрак: | 385 | 10,335 | 11,553 | 49,45 |
| 2й Завтрак | 1. Пряник | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,31 |
| | 2. Ряженка | 174,6 | 5,04 | 5,76 | 7,56 |
| | Итого за 2й завтрак: | 205 | 6,48 | 6,6 | 30,87 |
| Обед | 1. Бульон из курицы | 200 | 5,729 | 7,895 | 1,508 |
| | 2. Плов из птицы | 200 | 10,67 | 18,159 | 32,069 |
| | 3. Гренки из пшеничного хлеба | 13 | 1,793 | 0,675 | 13,25 |
| | 4. Салат из соленых огурцов с луком | 50 | 1,378 | 1,517 | 0,896 |
| | 5. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 6. Кисель из яблок | 180 | 0,067 | 0,062 | 12,716 |
| | Итого за обед: | 688 | 22,787 | 29,073 | 81,815 |
| Полдник | 1. Капуста тушеная | 190 | 3,185 | 7,313 | 9,189 |
| | 2. Яйца вареные | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 |
| | 3. Булочка домашняя | 70 | 6,318 | 7,094 | 40,892 |
| | 4. Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,072 | 0,08 | 5,278 |
| | Итого за полдник: | 460 | 12,114 | 16,787 | 55,499 |
| Итого за день: | | | 51,717 | 64,013 | 217,635 |
| День 2 | | | | | |
| Завтрак | 1. Омлет натуральный | 150 | 12,727 | 13,875 | 4,808 |
| | 2. Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,907 | 1,627 | 4,177 |
| | 3. Батон нарезной обогащенный | 50 | 3,585 | 1,35 | 26,5 |
| | 4. Кофейный напиток | 180 | 3,446 | 2,905 | 13,357 |
| | Итого за завтрак: | 420 | 21,665 | 19,757 | 48,842 |
| 2й Завтрак | 1. Апельсин | 100,5 | 0,905 | 0,201 | 8,141 |
| | Итого за 2й завтрак: | 101 | 0,905 | 0,201 | 8,141 |
| Обед | 1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне | 200 | 8,803 | 8,098 | 18,285 |
| | 2. Пюре картофельное | 150 | 3,662 | 4,116 | 20,803 |
| | 3. Тефтели | 80 | 15,968 | 10,97 | 8,642 |
| | 4. Соус сметанный с луком | 40 | 0,688 | 2,062 | 3,214 |
| | 5. Салат из квашеной капусты | 60 | 0,623 | 1,884 | 1,436 |
| | 6. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 7. Компот из сухофруктов | 180 | 0,028 | 0 | 9,008 |
| Итого за обед: | 755 | 32,923 | 27,896 | 82,764 | |
| Полдник | 1. Запеканка творожная | 100 | 18,858 | 13,367 | 19,658 |
| | 2. Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 |
| | 3. Кисель из яблок | 180 | 0,067 | 0,062 | 12,716 |
| | 4. Яблоко свежее | 88 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за полдник: | 398 | 21,485 | 16,379 | 58,825 |
| Итого за день: | | | 76,978 | 64,232 | 198,571 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | |
|----------------|---|-----------|----------------------|---------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| День 3 | | | | | |
| Завтрак | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 10,041 | 4,963 | 60,422 |
| | 2. Бутерброд с сыром | 59,1 | 6,136 | 9,294 | 21,24 |
| | 3. Какао с молоком | 180 | 3,572 | 3,044 | 12,696 |
| | Итого за завтрак: | 439 | 19,749 | 17,3 | 94,358 |
| 2й Завтрак | 1. Яблоко свежее | 88 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за 2й завтрак: | 88 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Обед | 1. Свекольник на курином бульоне | 200 | 4,77 | 9,574 | 12,839 |
| | 2. Макароны отварные с маслом | 120 | 6,38 | 3,148 | 42,68 |
| | 3. Печень по-строгановски | 75 | 14,092 | 9,996 | 9,139 |
| | 4. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,028 | 0 | 9,008 |
| | Итого за обед: | 620 | 28,42 | 23,484 | 95,041 |
| Полдник | 1. Пюре картофельное | 150 | 3,662 | 4,116 | 20,803 |
| | 2. Котлета рыбная | 80 | 14,782 | 5,326 | 16,823 |
| | 3. Салат из свеклы | 60 | 0,828 | 2,053 | 4,858 |
| | 4. Батон нарезной обогащенный | 50 | 3,585 | 1,35 | 26,5 |
| | 5. Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,072 | 0,08 | 5,278 |
| | Итого за полдник: | 520 | 22,93 | 12,926 | 74,262 |
| Итого за день: | | | 71,499 | 54,11 | 273,46 |
| День 4 | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша вязкая манная молочная | 180 | 5,982 | 5,373 | 30,159 |
| | 2. Бутерброд с повидлом | 50 | 2,933 | 5,205 | 27,77 |
| | 3. Кофейный напиток | 180 | 3,446 | 2,905 | 13,357 |
| | Итого за завтрак: | 410 | 12,361 | 13,482 | 71,287 |
| 2й Завтрак | 1. Печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18,6 |
| | 2. Йогурт питьевой | 174,6 | 4,889 | 4,365 | 14,841 |
| | Итого за 2й завтрак: | 200 | 6,764 | 6,815 | 33,441 |
| Обед | 1. Суп картофельный с рыбой | 200 | 10,788 | 7,277 | 7,875 |
| | 2. Греча отварная | 120 | 17,489 | 8,699 | 86,111 |
| | 3. Гуляш из курицы | 80/75 | 26,22 | 12,583 | 6,519 |
| | 4. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,028 | 0 | 9,008 |
| | Итого за обед: | 700 | 57,674 | 29,324 | 130,889 |
| Полдник | 1. Жаркое по домашнему с курицей | 220 | 9,639 | 10,585 | 26,028 |
| | 2. Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,868 | 1,08 | 21,2 |
| | 3. Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,072 | 0,08 | 5,278 |
| | Итого за полдник: | 440 | 12,579 | 11,745 | 52,506 |
| Итого за день: | | | 89,378 | 61,366 | 288,122 |
| День 5 | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша вязкая молочная "Дружба" | 180 | 5,227 | 5,624 | 25,63 |
| | 2. Бутерброд с сыром | 59,1 | 6,136 | 9,294 | 21,24 |
| | 3. Какао с молоком | 180 | 3,572 | 3,044 | 12,696 |
| | Итого за завтрак: | 419 | 14,935 | 17,961 | 59,566 |
| 2й Завтрак | 1. Яблоко свежее | 88 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за 2й завтрак: | 88 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Обед | 1. Рассольник на курином бульоне | 200 | 4,852 | 9,403 | 10,164 |
| | 2. Мясо куриное тушеное с овощами | 200 | 9,611 | 10,545 | 22,852 |
| | 3. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 4. Кисель из яблок | 180 | 0,067 | 0,062 | 12,716 |
| | Итого за обед: | 625 | 17,681 | 20,774 | 67,106 |
| Полдник | 1. Ватрушка с творогом | 70 | 10,414 | 7,517 | 37,221 |
| | 2. Салат овощной с зеленым горошком | 100 | 4,133 | 4,51 | 9,134 |
| | 3. Кефир | 174,6 | 5,04 | 4,5 | 7,2 |
| | Итого за полдник: | 345 | 19,587 | 16,527 | 53,555 |
| Итого за день: | | | 52,602 | 55,663 | 190,027 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | |
|-----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| Неделя 2 | | | | | |
| День 6 | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша вязкая пшеничная молочная | 180 | 6,16 | 5,981 | 28,042 |
| | 2. Печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18,6 |
| | 3. Кофейный напиток | 180 | 3,446 | 2,905 | 13,357 |
| | Итого за завтрак: | 385 | 11,481 | 11,336 | 60 |
| 2й Завтрак | 1. Апельсин | 100,5 | 0,905 | 0,201 | 8,141 |
| | Итого за 2й завтрак: | 101 | 0,905 | 0,201 | 8,141 |
| Обед | 1. Суп картофельный с клецками | 200 | 8,228 | 7,868 | 28,281 |
| | 2. Пюре картофельное | 150 | 3,662 | 4,116 | 20,803 |
| | 3. Кура, тушеная в сметанном соусе | 100 | 11,57 | 13,072 | 9,822 |
| | 4. Салат из свеклы | 60 | 0,828 | 2,053 | 4,858 |
| | 5. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 6. Компот из сухофруктов | 180 | 0,028 | 0 | 9,008 |
| | Итого за обед: | 735 | 27,467 | 27,875 | 94,147 |
| Полдник | 1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом | 220 | 10,987 | 16,984 | 30,188 |
| | 2. Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,868 | 1,08 | 21,2 |
| | 3. Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,072 | 0,08 | 5,278 |
| | Итого за полдник: | 440 | 13,927 | 18,144 | 56,666 |
| Итого за день: | | | 53,779 | 57,556 | 218,952 |
| День 7 | | | | | |
| Завтрак | 1. Омлет натуральный | 150 | 12,727 | 13,875 | 4,808 |
| | 2. Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,907 | 1,627 | 4,177 |
| | 3. Батон нарезной обогащенный | 50 | 3,585 | 1,35 | 26,5 |
| | 4. Какао с молоком | 180 | 3,572 | 3,044 | 12,696 |
| | Итого за завтрак: | 420 | 21,791 | 19,896 | 48,181 |
| 2й Завтрак | 1. Пряник | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,31 |
| | 2. Ряженка | 174,6 | 5,04 | 5,76 | 7,56 |
| | Итого за 2й завтрак: | 205 | 6,48 | 6,6 | 30,87 |
| Обед | 1. Щи из квашеной капусты | 200 | 5,18 | 8,767 | 11,759 |
| | 2. Рис отварной | 130 | 2,787 | 2,871 | 29,328 |
| | 3. Суфле рыбное | 80/22 | 13,271 | 5,614 | 2,461 |
| | 4. Салат из соленых огурцов с луком | 50 | 1,378 | 1,517 | 0,896 |
| | 5. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 6. Кисель из яблок | 180 | 0,067 | 0,062 | 12,716 |
| | Итого за обед: | 707 | 25,833 | 19,596 | 78,536 |
| Полдник | 1. Жаркое по домашнему с курой | 220 | 9,639 | 10,585 | 26,028 |
| | 2. Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,868 | 1,08 | 21,2 |
| | 3. Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,072 | 0,08 | 5,278 |
| | Итого за полдник: | 440 | 12,579 | 11,745 | 52,506 |
| Итого за день: | | | 66,684 | 57,837 | 210,092 |
| День 8 | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша гречневая молочная жидкая | 180 | 10,919 | 9,621 | 48,786 |
| | 2. Бутерброд с сыром | 59,1 | 6,136 | 9,294 | 21,24 |
| | 3. Кофейный напиток | 180 | 3,446 | 2,905 | 13,357 |
| | Итого за завтрак: | 419 | 20,501 | 21,819 | 83,383 |
| 2й Завтрак | 1. Яблоко свежее | 88 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за 2й завтрак: | 88 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Обед | 1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне | 200 | 8,711 | 7,545 | 19,826 |
| | 2. Макароны отварные с маслом | 120 | 6,38 | 3,148 | 42,68 |
| | 3. Печень по-строгановски | 75 | 14,092 | 9,996 | 9,139 |
| | 4. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,028 | 0 | 9,008 |
| | Итого за обед: | 620 | 32,361 | 21,455 | 102,028 |
| Полдник | 1. Пудинг из творога с яблоками | 150 | 19,357 | 13,556 | 20,831 |
| | 2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 |
| | 3. Кефир | 174,6 | 5,04 | 4,5 | 7,2 |
| | 4. Салат овощной с зеленым горошком | 100 | 4,133 | 4,51 | 9,134 |
| | Итого за полдник: | 455 | 30,69 | 25,116 | 53,815 |
| Итого за день: | | | 83,952 | 68,79 | 249,026 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | |
|----------------------------|---|-----------|----------------------|---------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| День 9 | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша вязкая манная молочная | 180 | 5,982 | 5,373 | 30,159 |
| | 2. Бутерброд с повидлом | 50 | 2,933 | 5,205 | 27,77 |
| | 3. Какао с молоком | 180 | 3,572 | 3,044 | 12,696 |
| | Итого за завтрак: | 410 | 12,488 | 13,621 | 70,626 |
| 2й Завтрак | 1. Печенье | 25 | 1,875 | 2,45 | 18,6 |
| | 2. Йогурт питьевой | 174,6 | 4,889 | 4,365 | 14,841 |
| | Итого за 2й завтрак: | 200 | 6,764 | 6,815 | 33,441 |
| Обед | 1. Суп лапша по-домашнему | 200 | 9,287 | 8,925 | 25,927 |
| | 2. Греча отварная | 120 | 17,489 | 8,699 | 86,111 |
| | 3. Котлета из говядины | 70 | 18,28 | 13,487 | 17,744 |
| | 4. Салат из свеклы | 60 | 0,828 | 2,053 | 4,858 |
| | 5. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 6. Компот из сухофруктов | 180 | 0,028 | 0 | 9,008 |
| | Итого за обед: | 675 | 49,061 | 33,93 | 165,022 |
| Полдник | 1. Капуста тушеная | 190 | 3,185 | 7,313 | 9,189 |
| | 2. Яйца вареные | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 |
| | 3. Булочка домашняя | 70 | 6,318 | 7,094 | 40,892 |
| | 4. Батон нарезной обогащенный | 40 | 2,868 | 1,08 | 21,2 |
| | 5. Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,072 | 0,08 | 5,278 |
| | Итого за полдник: | 500 | 14,982 | 17,867 | 76,699 |
| Итого за день: | | | 83,295 | 72,233 | 345,788 |
| День 10 | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша вязкая рисовая молочная | 180 | 4,293 | 5,266 | 23,217 |
| | 2. Бутерброд с сыром | 59,1 | 6,136 | 9,294 | 21,24 |
| | 3. Кофейный напиток | 180 | 3,446 | 2,905 | 13,357 |
| | Итого за завтрак: | 419 | 13,875 | 17,464 | 57,814 |
| 2й Завтрак | 1. Яблоко свежее | 88 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого за 2й завтрак: | 88 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Обед | 1. Борщ с капустой и картофелем | 200 | 6 | 10,218 | 12,442 |
| | 2. Пюре картофельное | 150 | 3,662 | 4,116 | 20,803 |
| | 3. Тефтели рыбные в соусе | 80 | 16,416 | 8,47 | 22,456 |
| | 4. Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,15 | 0,765 | 21,375 |
| | 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,028 | 0 | 9,008 |
| | Итого за обед: | 655 | 29,256 | 23,57 | 86,084 |
| Полдник | 1. Творожно-вермишелевая запеканка | 150 | 26,902 | 16,069 | 29,541 |
| | 2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 |
| | 3. Кисель из яблок | 180 | 0,067 | 0,062 | 12,716 |
| | Итого за полдник: | 360 | 29,129 | 18,681 | 58,907 |
| Итого за день: | | | 72,66 | 60,116 | 212,605 |
| Среднее значение за период | | | 702,543 | 615,915 | 2404,279 |