

Ассортимент и объем готовых блюд для детей в возрасте с 3х до 7 лет

День	завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	Блюдо	Объем блюда	Блюдо	Объем блюда	Блюдо	Объем блюда
1 день	Каша геркулесовая Хлеб пшеничный с маслом сыр чай с сахаром фрукты свежие Сок натуральный вафля	200 45 3 11 200 80 150 30	Салат из свежих помидор и огурцов Щи из свежей капусты с картоф. Гуляш из говядины Макароны отв. с овощами Компот из консерв. фруктов Хлеб ржаной	60 250 80 150 200 50	Рыба запеченная с картофелем Молоко кипяченое Хлеб пшеничный йогурт	170 200 40 150
Итого		534/180		790		560
2 день	Каша пшеничная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток с молоком Фрукты Сок натуральный	200 40 3 200 80 150	Салат из квашеной капусты с луком Свекольник Котлета мясная Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	60 250 80 150 200 50	Салат витаминный Сырники творожные с картофелем Компот из свежих фруктов Йогурт	60 150 200 150
Итого		523/150		790		560
3 день	Суп молочный с макарон. изделиями Хлеб пшеничный с маслом Сыр Чай с молоком Фрукты Сок натуральный	200 40 3 11 200 80 150	Винегрет Рассольник Кура отварная Картофель отварной Компот из ягод Хлеб ржаной	60 250 80 150 200 50	Омлет Рагу овощное Компот из кураги с изюмом Хлеб пшеничный йогурт	130 80 200 40 150
Итого		534/150		790		600
4 день	Каша манная Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное вафли Сок натуральный фрукты	200 200 40 3 30 150 80	Салат морковный Суп картофельный с бобовыми Тефтели «Ежики» Картофельное пюре с морковью Кисель Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 50	Котлета рыбная Капуста тушеная Чай с сахаром Хлеб пшеничный йогурт	70 150 200 40 150
Итого		473/230		780		580
5 день	Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Сыр Масло сливочное Фрукты Сок натуральный	200 200 45 11 3 50 150	Сельдь с картофелем Суп с овощами Жаркое по - домашнему Компот из ягод Хлеб ржаной	60 250 220 200 50	Салат витаминный Сырники творожные с картофелем Молоко кипяченое йогурт	100 150 200 150
Итого		509/150		780		600
6 день	Суп молочный с мак. изделиями Какао на молоке Хлеб пшеничный Сыр Фрукты Сок натуральный	200 200 45 11 70 150	Салат из свеклы с огурцом Щи из свежей капусты Биточки рыбные Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	60 250 70 150 200 50	Рагу овощное Ватрушка с творогом Чай с лимоном Хлеб пшеничный йогурт	180 65 200 40 150
Итого		526/150		780		635
7 день	Каша «Дружба» Чай с молоком	200 200	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	Салат из картофеля с огурцом Голубцы ленивые	100 80

	Хлеб пшеничный с маслом фрукты	45 3 80	Суп картофельный с рыбой Тефтели из говядины Картофельное пюре с морковью Компот из свежих яблок с лимоном Хлеб ржаной	250 80 150 200 50	Компот из кураги и изюма Хлеб пшеничный йогурт	200 40 150
	Сок натуральный	150				
Итого		528/150		790		600
8 день	Каша гречневая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр Фрукты	200 200 45 3 11 80	Салат из квашеной капусты Свекольник Мясо тушеное с овощами Компот консервированный Хлеб ржаной	60 250 200 200 50	Омлет Винегрет овощной Напиток лимонный Хлеб пшеничный Йогурт печенье	130 60 200 40 150 15
	Сок натуральный	150				
Итого		523/150		760		580
9 день	Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло Фрукты	200 200 45 3 80	Икра кабачковая Борщ с капустой и картофелем Кура отварная Рагу овощное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	60 250 80 150 200 50	Запеканка из творога Молоко кипяченое Йогурт вафля	150 200 150 30
	Сок натуральный	150				
Итого		538/150		730		530
10 день	Суп молочный с макарон. изделиями Кофейный напиток Хлеб пшеничный Масло сливочное Яйцо варенное	200 200 40 3 40	Салат из свеклы с чесноком Рассольник Голубцы ленивые Капуста тушеная Кисель Хлеб ржаной	60 280 60 150 200 50	Рыба тушеная в томате с овощами Картофель отварной Чай с лимоном Хлеб пшеничный йогурт	100 150 200 40 150
	Сок натуральный фрукты	150 80				
Итого		483/230		760		590
Средне		518/169		775		584
Норма по санпину		400-550 100		600-800		450-600