

**Калорийность блюд 10-ти дневного меню. Дети 3-7 лет. Дети ОВЗ 3-7 лет**

	Наименование блюда	Выход порции, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	180	5,58	6,66	33,3	216,2	1,17	28
	Бутерброд с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	9
Итого		400						
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100/200	0,75	0	15,15	64	3	16,14
Итого		100						
<b>Обед</b>	Суп гороховый с гречками	180/7	5,49	5,27	16,32	135	5,81	32
	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,1	317,25	0,46	58
	Салат витаминный	60	0,442	3,507	3,883	47,89	11,65	73
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	13
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		640						
<b>Полдник</b>	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	3
	Печенье/мармелад	45	1,5	1,96	14,88	83,4	0	84
Итого		225						
<b>Ужин</b>	Макароны	150						
	Сосиски отварные	60	5,5	11,95	0,2	130	0	50
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	4,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	3,1
Итого		430						
<b>Итого за 1 день</b>		1795	49,092	50,987	218,075	1528,14	23,83	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермешелевый	180	6,01	6,6	19,68	161,26	0,79	98
	Бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	0,11	3,2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	4
Итого		400						
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	100/200	0,4	0,4	9,8	44	10	50
Итого		200						
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	180/7	6,02	14,36	51,5	359,42	42,28	34
	Ежики сметанном/томатном соусе	70	0,95	0,95	2,82	143,85	0,14	87
	Картофельное пюре	150	2,86	4,48	10,07	128,1	16,92	59
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,77	3,31	44
	Компот из кураги	180	0,33	0	20,1	81	0,8	15
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		680						
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	12
Итого								
<b>Ужин</b>	Манник со сгущенным молоком	160/20	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	78
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	3,1
Итого		380						
<b>Итого 2 день</b>		1840	40,53	53,26	218,492	1637,4	76,26	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
<b>3 день</b>								
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная	180	4,13	4,41	23,7	151,3	0	24
	Бутерброд с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	7
<b>2-ой завтрак</b>	Пюре фруктовое	90			14	56		
Итого		495						
<b>Обед</b>	Суп рыбный(консервы)	180	6,2	6,05	10,33	120,5	6,56	37
	Жаркое по - домашнему	180	22,04	5,64	19,6	217,27	7,69	52
	Винегрет	60	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5	43
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0	21,7	88,72	1,56	17
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		640						
<b>Полдник</b>	вафли	45	1,12	1,32	30,92	140	0	83
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	3
Итого		225						
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	180	10,76	14,16	13,51	203,6	0	66
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	18
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	3,1
Итого		460						
<b>Итого 3 день</b>		1820	58,93	51,908	244,722	1662,57	46,28	



	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	180	3,71	5,01	28,83	207,5	0	28
	Бутерброд с джемом	40/12	2,51	3,93	28,88	161	0,48	4
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	3
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100/200	0,75	0	15,15	64	3	16
Итого		612						
<b>Обед</b>	Суп вермешелевый на курином бульоне	180	4,38	5,78	7,91	82,7	0	104
	Гуляш из курицы	70	10,28	8,27	2,64	126	0,4	71
	Калуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,76	25,76	77
	Компот со свежим лимоном	180	0,1	0,018	11,16	45,23	0,64	107
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		620						
<b>Полдник</b>	Зефир/мармелад/пастила	45	0,18	0	29,41	112,6	0	120
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	3
Итого		225						
<b>Ужин</b>	Ватрушка с творогом/джемом	60	2,06	9,74	41,37	195,68	0,03	65/79
	Салат мозаика	60	1,72	4,43	6,11	71,62	4,22	106
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	3,1
Итого		340						
<b>Итого 5 день</b>		1797	35,91	43,018	233,614	1408,67	34,92	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	180	3,41	4,93	17,38	127	0	23
	Бутерброд с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	10
<b>2-ой завтрак</b>	Фруктовое пюре	90			14	56		
<b>Итого</b>		495						
<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной	180/10	1,51	3,68	11,95	87	5,43	30
	Котлета мясная(курица,говядина); ежики	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12	55
	Вермешель	150	38,42	5,49	207,62	103,4	0	63
	Салат из моркови	60	0,74	0,57	6,97	31,38	2,88	45
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	13
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
	<b>итого</b>		500					
<b>Полдник</b>	Молоко	180	5,46	4,87	9,04	101,5	2,44	11
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0	603
<b>Итого</b>		240						
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	150	3,6	9,63	15,3	162	13,7	60
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	3,1
<b>Итого</b>		370						
<b>Итого 6 день</b>		1605	82,4	49,21	445,45	1618,74	26,39	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке	180	2,17	3,89	22,51	134	0	25
	Бутерброд с джемом	40/14	2,51	3,93	28,88	161	0,48	4
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	3
<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт	100/200	0,4	0,4	9,8	44	10	50
Итого		514						
<b>Обед</b>	Суп картофельный со сметаной и клецками	180/10	1,48	2,23	5,58	62,34	4,14	32
	Тушеная рыба с овощами	70						
	Картофельное пюре	150	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	75
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	18
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		440						
<b>Полдник</b>	Булочка(посыпушка)	60	4,05	8,37	31,27	216	0	68
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	4
Итого		240						
<b>Ужин</b>	Макароны с сыром	180/20	2,14	1,96	6,096	50,68	0,02	37
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	3,1
Итого		700						
<b>итого 7 день</b>		1834	23,37	75,058	207,818	1190,28	35,41	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша "дружба" на молоке	180	4,13	4,41	23,71	151,3	0	46
	Бутерброд с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	4
Итого		405						
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	100/200	0,75	0	15,15	64	3	16
		100						
<b>Обед</b>	Свекольный со сметаной	180/7	1,47	3,62	10,21	79,52	6,36	33
	Бефстроганы из печени в сметанном соусе	70	17	10,92	1,03	165,33	0,01	54
	Перловка рассыпчатая	150	3	4,49	20,9	139,44	0	102
	Салат мозаика	60	1,72	4,43	6,11	71,6	4,22	104
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0	18,1	72,9	0,72	15
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
	Итого		662					
<b>Полдник</b>	Компот из свежих ягод	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87	17
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная со сгущенкой	180	26,94	18,5	26,34	379,4	0,35	49
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	3,1
Итого		400						
<b>Итого 8 день</b>		1747	65,01	62,13	208,332	1554,28	15,74	



	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	180	2,86	3,5	19,3	120,7	0	27
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	9
	Бутерброд с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
Итого		400						
<b>2-ой завтрак</b>								
Итого								
<b>Обед</b>	Суп фасолевый	180	4,94	4,74	14,7	120,7	5,23	31
	Рыбная котлета со сметанным соусом	70	9,28	5,67	0,73	102,6	4,78	69
	Рис	150	4	7,3	38,3	228,3	28,2	29
	Салат из свеклы и изюма	60	0,78	2,59	9,83	78,9	5,18	40
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	13
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
Итого		680						
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	12
Итого								
<b>Ужин</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	68
	Пирожок печеный (капуста, картошка, яблоко)	70	3,9	3,06	26,94	180	0	80
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	3,1
Итого		330						
<b>Итого 9 день</b>		1590	48,52	43,16	221,45	1521,46	46,21	

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	№ Технологической Карты
<b>10 день</b>								105
<b>Завтрак</b>	Каша яневая на молоке	180	5,98	6,83	25,34	183,78	1,75	1
	Бутерброд с маслом	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	4
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Итого		400						
<b>2-ой завтрак</b>	Пюре фруктовое	90			14	56		
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский со сметаной	180/7	1,23	3,49	4,84	55,79	14,5	35
	Ленивые голубцы	150	13,3	10,04	22,17	205,6	18,84	57
	Салат мозаика	60	1,72	4,43	6,11	71,6	4,22	76
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	18
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,16	9,84	47	0	3,1
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0	3,1
итого		610						67
<b>Полдник</b>	Булочка сахарная	60	4,36	7,51	32,35	213,6	0	3
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	
Итого		240						22
<b>Ужин</b>	Гречка рассыпчатая с маслом	180	4,69	6,6	23,61	172,8	0	4
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	3,1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого		400						
<b>Итого 10 день</b>		1740	41,31	43,798	228,542	1443,59	39,91	