

Вестель

Анализ

повторяемости блюд по 10-дневному примерному циклическому меню для детей, посещающих дошкольные образовательные организации, возраст с 1 до 3 лет.

1 День		2 День		3 День		4 День		5 День	
<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>	
1. Масло сливочное	5г	1. Омлет натуральный	85г.	1. Бутерб. гор. с сыр. и мас. 40	1. Маминка кашка с фрукт. 150/20	1. Бутерброд пикантный	40	1. Сельдь с/сол. с луком	40г.
2. Паста, запеч. в см-мас соусе	150	2. Каша пшеничная мол. жидк. 100	100	2. Суп молочный с мак. изд. 150	2. Какао с молоком	2. Каша молоч. геркулес	150	2. Борщ с капустой и картоф.	150/5
3. Кофейный нап. б/мол.	170	3. Какао с молоком	150г.	3. Кофейный нап. с мол.	3. Хлеб пшеничный	3. Кофейный нап. с мол.	150	3. Биточек из рыбы запеч.	60г.
4. Хлеб пшеничный	25г	4. Хлеб пшеничный	20г.	4. Хлеб пшеничный	10	4. Хлеб пшеничный	10	3. Котлета "Лукморье"	60
Суммарный объём	350г	Суммарный объём	355г	Суммарный объём	350г	Суммарный объём	350г	Суммарный объём	120
1. Фрукты свежие	130	1. Сок фруктовый	170	1. Сок фруктовый	170	1. Фрукты свежие	150	1. Сок фруктовый	160
Суммарный объём	130г.	Суммарный объём	170г	Суммарный объём	170г	Суммарный объём	150г	Суммарный объём	160г
<u>Обед</u>		<u>Обед</u>		<u>Обед</u>		<u>Обед</u>		<u>Обед</u>	
1. Солянка рыбная	150	1. Салат из свежкы с сыром	40г.	1. Овощи отварные	40	1. Маринад свекольный	40	1. Сельдь с/сол. с луком	40г.
2. Люля-кебаб с том. соус. 60/10	120	2. Рассольник Ленинградский со сметаной	150/6г.	2. Суп из овощей с гречками	150/10	2. Бабушкин суп с мясом	150/7	2. Борщ с капустой и картоф.	150/5
3. Каша гречн с овощами	150	3. Котлета из птицы "Ряба"	50г.	3. Пудинг из печени с морковью	150	3. Биточек из рыбы запеч.	60г.	3. Котлета "Лукморье"	60
4. Компот из сухофруктов	150	4. Пюре картофельное	120г.	4. Компот из апельс. с ябл.	150	4. Рис с томатом и овощ.	120	4. Сложный гарнир	120
5. Хлеб ржаной /пшен . 40/10	40/10	5. Отвар из шиповника	150г.	5. Хлеб ржаной	40г.	5. Кисель плод.-ягод.	150г.	5. Компот из кураги	150
		6. Хлеб ржаной	40г.			6. Хлеб ржаной	40г.	6. Хлеб ржаной	40г.
Суммарный объём	540	Суммарный объём	556г.	Суммарный объём	540г.	Суммарный объём	567г.	Суммарный объём	565г.
<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>		<u>Полдник</u>	
1. Шанежка наливная	40	1. Кондитерские изделия	30	1. Пирожки с морков и яйц.	40г	1. Сдоба обыкновенная	40г.	1. Пирожки печ. с картоф.	40г.
2. Кисломолочная прод.	160	2. Кисл. прод. (йогурт)	170	2. Кисломолочная прод.	160	2. Кисломолочная прод.	160	2. Кисломолоч. продукт	160
Суммарный объём	200	Суммарный объём	200	Суммарный объём	200	Суммарный объём	200	Суммарный объём	330
<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>	
1. Икра кабачковая	40	1. Битос с мясом	180	1. Огурец консервирован.	40	1. Яйцо варёное	40	1. Драчена	50
2. Запек. карт. с овощ, соус 150/30	150	2. Чай с лимоном п/сладк.	150/5	2. Картофель, зап. под сл. кор.	180	2. Запек. из твор со ст мол	140/40	2. Каша рисов молочная	150
3. Чай с молоком п/сл.	150	3. Хлеб пшеничный	20	3. Чай с сахаром	150	3. Чай не сладкий	150	2. Чай полусладкий	150
4. Хлеб пшеничный	30	4. Фрукты свежие	100	4. Хлеб пшеничный	30	4. Хлеб пшеничный	30	3. Хлеб пшен. 30/конд изд.	20
Суммарный объём	400	Суммарный объём	455	Суммарный объём	400	Суммарный объём	400	Суммарный объём	400

6 День		7 День		8 День		9 День		10 День	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1. Яйцо варёное	40	1. Канале с сыром	15/5/5	1. Бутерброд с повидлом	40	1. Омлет натуральный	85	1. Морковь с сах. запечен.	40
3. Паста с овощами	150г	2. Запеканка рисовая со свеж. плодами, соус молочный	150/30	2. Творожно-яич. омлет	150	2. Каша мол. "Ассорти"	100	2. Каша мол. "Дружба"	150
4. Кофейн. нап. б/молок	150	3. Какао с молоком	150	3. Кофейн. нап. с молок.	150	3. Какао с молоком	150	3. Кофейн. нап. с молок.	150
5. Хлеб пшеничный	20г	4. Хлеб пшеничный	10г	4. Хлеб пшеничный	10г	4. Хлеб пшеничный	20	4. Хлеб пшеничный	10г
Суммарный объём	360	Суммарный объём	355	Суммарный объём	350	Суммарный объём	355	Суммарный объём	350
1. Сок фруктовый	170	1. Сок фруктовый	170	1. Фрукты свежие	150	1. Сок фруктовый	160	1. Фрукты свежие	150
Суммарный объём	170	Суммарный объём	170	Суммарный объём	150	Суммарный объём	160	Суммарный объём	150
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1. Салат "Клюковка" (из морской капусты)	40	1. Огурцы консервиров. 40		1. Салат "Светофор"	40	1. Салат "Трио"	40	1. Ци из свежей капусты с мясом и сметаной	150/7/5
2. Ушица с рыбными фрикадельками	150/30	2. Рассольник домашний с мясом, сметаной	150/7/5	2. Суп картофельный с птицей	150/15	2. Свекольник с мясом, сметаной	150/7/5	2. Плов с мясом и перловой крупой	150
3. Зразы мясные в томатной заливке	60/40	3. Биточки мясн. с омлетом	60	3. Запеканка из печени с рисом	150	3. Рыба запечённая	60	3. Кисель плод.-ягод.	150
4. Каша перловая с ов.	120	4. Пюре картофельное	120	4. Компот из сухофруктов	150	4. Капуста тушеная	120	4. Хлеб ржаной	40г.
5. Компот из изюма	150	5. Отвар из шиповника	150	5. Хлеб ржаной	40г.	5. Компот из свежих фруктов	150		
6. Хлеб ржаной	40г.	6. Хлеб ржаной	40г.			6. Хлеб ржаной	40г.		
Суммарный объём	630	Суммарный объём	572	Суммарный объём	545	Суммарный объём	572	Суммарный объём	502
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Плюшка "Кемеровская" 40		1. Манник	50	1. Сдоба обыкновенная	40	1. Булочка молочная	40	1. Бутерброд с повидлом	40
2. Кисломолочная прод. 160		2. Кисл. прод. (йогурт)	170	2. Кисломолочная прод.	160	2. Кисломолочная прод.	160	2. Кисломолочная прод.	160
Суммарный объём	200	Суммарный объём	220	Суммарный объём	200	Суммарный объём	200	Суммарный объём	200
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1. Рагу овощное с томатом	220	1. Салат Аппетитный	40	1. Сельдь с/сол. с луком	40г.	1. Бутерброд горячий с сыром и маслом	40	1. Огурцы консервиров. 40	
3. Чай п/сл с молоком	150	2. Ежики рыбные с соусом	120/30	2. Жаркое по-домашнему	180	2. Вареники ленивые с соусом см. сладк.	180/30	2. Картофель тушеный	180
4. Хлеб пшеничный	30г	3. Чай полусладкий	150	3. Чай с лимоном п/сладк.	150/5	3. Чай п/слад. с молоком	150	3. Чай полусладкий	150
Суммарный объём	400	Суммарный объём	400	Суммарный объём	400	Суммарный объём	400	Суммарный объём	400
		4. Хлеб пшеничный	30г.	4. Хлеб пшеничный	25г			4. Хлеб пшеничный	30г
		5. Кондитерские изделия	30г.						
		Суммарный объём	400	Суммарный объём	400	Суммарный объём	400	Суммарный объём	400