

Зависимость

Анализ

популярности блюд по 10-дневному примерному циклическому меню для детей, посещающих дошкольные образовательные организации, возраст с 3 до 7 лет.

1 День		2 День		3 День		4 День		5 День	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1. Масло сливочное	5г	1. Омлет натуральный	85г.	1. Бутерб. гор. с сыр. и мас. 50	1. Мамина кашка с фрукт. 200/20	1. Бутерброд пикантный 50			
2. Паста, запеч. в см. мас соусе	200	2. Каша пшеничная мол. жидк. 150	2. Суп молочный с мак. изд. 200	2. Суп из овощей с гречками 200/10	2. Какао с молоком 200г.	2. Каша молоч. геркулес 200			
3. Кофейный нап. 6/мол. 200	200г.	3. Какао с молоком 200г.	3. Кофейный нап. с мол. 200	3. Пудинг из печени с морковью 200	3. Хлеб пшеничный 30г.	3. Кофейный нап. с мол. 200			
4. Хлеб пшеничный	30г	4. Хлеб пшеничный	30г.	4. Хлеб пшеничный 10		4. Хлеб пшеничный 10			
Суммарный объем	435г	Суммарный объем	465г	Суммарный объем	460г	Суммарный объем	450г	Суммарный объем	460г
1. Напиток витаминизир. 200	200	1. Сок фруктовый	200	1. Сок фруктовый 200г	1. Фрукты свежие 150	1. Сок фруктовый 200			
Суммарный объем	200г	Суммарный объем	200г	Суммарный объем	200г	Суммарный объем	150г	Суммарный объем	200г
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1. Солянка рыбная	200	1. Салат из свежкл. с сыром	60г.	1. Овощи отварные 60	1. Маринад свекольный 60	1. Сельдь с/сол. с луком 50г.			
2. Люля-кебаб с том. соус. 70/10	150г	2. Рассольник Ленинградский со сметаной 200/6г.	200/6г.	2. Суп из овощей с гречками 200/10	2. Бабушкин суп с мясом. 200/7	2. Борщ с капустой и картоф. со сметаной 200/6			
3. Каша гречн с овоц.	150г	3. Котлета из птицы "Ряба" 70г.	70г.	3. Пудинг из печени с морковью 200	3. Биточек из рыбы запеч. "Водолей". 70г.	3. Котлета "Лукоморье" 70			
4. Компот из сухофруктов 200	200	4. Пюре картофельное 130г.	130г.	4. Компот из апельс. с ябл. 200	4. Рис с томатом и овоц. 150	4. Сложный гарнир 150			
5. Хлеб ржаной/пшен 50/10	50/10	5. Отвар из шиповника 200г.	200г.	5. Хлеб ржаной 50г.	5. Кисель плод.-ягод. 200г.	5. Компот из кураги 200			
Суммарный объем	690	Суммарный объем	716г.	Суммарный объем	720г.	Суммарный объем	737г.	Суммарный объем	726г.
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Шанежка наливная	50	1. Кондитерские изделия 50	50	1. Пирожки с морков и яйц. 50г	1. Сдоба обыкновенная 50г.	1. Пирожки печ. с картоф. 50г.			
2. Кисломолочная прод. 200	200	2. Кисл. прод. (йогурт) 200	200	2. Кисломолочная прод. 200	2. Кисломолочная прод. 200	2. Кисл. прод. (йогурт) 200			
Суммарный объем	250	Суммарный объем	250	Суммарный объем	250	Суммарный объем	250	Суммарный объем	430
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1. Икра кабачковая	60	1. Бигос с мясом 180	180	1. Огурец консервирован. 50	1. Дйцо варёное 40	1. Драчена 50			
2. Запек. карт. с овоц. соус. 180/30	200	2. Чай с лимоном п/сладк. 200/7	40	2. Картофель зап. под сл. кор. 180	2. Запек. из твор со сл мол. 200/50	2. Каша рисов молочная 200			
3. Чай с молоком п/сл. 200	200	3. Хлеб пшеничный 40	40	3. Чай с сахаром 200	3. Чай не сладкий 200	2. Чай полусладкий 200			
4. Хлеб пшеничный 40	40	4. Фрукты свежие 100	100	4. Хлеб пшеничный 40	4. Хлеб пшеничный 40	3. Хлеб пшен 40/конд. изд. 50			
Суммарный объем	510	Суммарный объем	527	Суммарный объем	470	Суммарный объем	530	Суммарный объем	540

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	60	1. Омлет натуральный	85	1. Морковь с сах. запечен.	60
2. Паста с овощами	200г	2. Запеканка рисовая со свеж. плодами, соус молочный	200/30	2. Творожно-яич. омлет	150	2. Каша молоч. Ассорти"	150	2. Каша мол. "Дружба"	200
3. Кофейн. нап. б/молок	200	3. Какао с молоком	200	3. Кофейн. нап. с молок.	200	3. Какао с молоком	200	3. Кофейн. нап. с молок.	200
4. Кофейн. нап. б/молок	30г	4. Хлеб пшеничный	200	4. Хлеб пшеничный	10г	4. Хлеб пшеничный	30	4. Хлеб пшеничный	30г
5. Хлеб пшеничный	470	Суммарный объём	455	Суммарный объём	420	Суммарный объём	465	Суммарный объём	490
Суммарный объём	200	1. Сок фруктовый	200	1. Фрукты свежие	200	1. Сок фруктовый	200	1. Фрукты свежие	200
Суммарный объём	200	Суммарный объём	200	Суммарный объём	200	Суммарный объём	200	Суммарный объём	200
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1. Салат "Клюковка" (из морской капусты)	60	1. Огурцы консервиров.	50	1. Салат "Светофор"	60	1. Салат "Трио"	60	1. Ци из свежей капусты с мясом и сметаной	200/7/6
2. Ушица с рыбными фрикадельками	200/30	2. Рассольник домашний с мясом, сметаной	200/7/5	2. Суп картофельный с птицей	200/8,5	2. Свекольник с мясом сметаной	200/7/5	2. Плов с мясом и перловой крупой	180
3. Разрезы мясные в томатной заливке	70/30	3. Биточки мясные с омлетом	70	3. Запеканка из печени с рисом	180	3. Рыба запечённая	70	3. Кисель плод.-ягод.	200
4. Каша перловая с ов. 150	200	4. Пюре картофельное	200	4. Компот из сухофруктов	200	4. Капуста тушёная	150	4. Хлеб ржаной	50г.
5. Компот из изюма	50	5. Отвар из шиповника	200	5. Компот из свежих фруктов	200	5. Компот из свежих фруктов	200		
6. Хлеб ржаной	200	6. Хлеб ржаной	50г.	5. Хлеб ржаной	50г.	6. Хлеб ржаной	50г.		
Суммарный объём	790	Суммарный объём	722	Суммарный объём	698,5	Суммарный объём	742	Суммарный объём	643
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Плюшка "Кемеровская"	50	1. Манник	50	1. Сдоба обыкновенная	50	1. Булочка молочная	50	1. Бутерброд с повидлом	60
2. Кисломолочная прод.	200	2. Кисель плод.-ягод.	200	2. Кисломолочная прод.	200	2. Кисломолочная прод.	200	2. Кисломолочная прод.	200
Суммарный объём	250	Суммарный объём	250	Суммарный объём	250	Суммарный объём	250	Суммарный объём	260
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1. Рагу овощное с томатом	250	1. Салат Аппетитный	60	1. Сельдь с/сол. с луком	50	1. Бутерброд горячий с сыром и маслом	50	1. Огурцы консервиров.	50
2. Чай п/сл с молоком	200	2. Ежки рыбные с соусом	150/50	2. Жаркое по-домашнему	200	2. Вареники ленивые с соусом см. сладк.	230/50	2. Картофель тушёный	180
3. Хлеб пшеничный	50г	3. Чай полусладкий	200	3. Чай с лимоном п/сладк.	200/7	3. Чай п/слад. с молоком	200	3. Чай полусладкий	200
		4. Хлеб пшеничный	40г	4. Хлеб пшеничный	40г			4. Хлеб пшеничный	40г
		5. Кондитерские изделия	30г.						
Суммарный объём	500	Суммарный объём	530	Суммарный объём	497	Суммарный объём	530	Суммарный объём	470