

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный



Бареснева Е.Т.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	180	6,29	6,04	30,19	200	
Какао с молоком (1-й вариант)	180	2,98	2,95	10,5	80	269
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	440	17	21,27	52,17	468	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,46	3,59	1,49	40	18
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	5,37	4,45	12,94	113	68
Котлеты, биточки, шницели куриные	80	13,03	13,22	6,76	198	189
Греча отварная	130	3,71	5,02	17,57	130	
Кисель из варенья	180	0,07		14,48	58	275
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	695	25,89	26,86	68,5	618	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	5,6	5,14	65,02	329	
Ужин						
Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,12	3,65	60	25
Рулет из говядины с яйцом (паровой)	80	11,95	5,44	3,38	110	198
Розовое пюре	130	2,4	4,01	14,7	104	
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	495	18,44	13,15	46,89	379	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,19	33,74	51,18		

Санаторий Солнечный
Главный врач

УТВЕРЖДАЮ



Санаторий Солнечный

САНПН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон:

Летне-осенний

Возрастная категория:

Дети от 3 до 7 лет

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	150	18,38	12,81	12,24	238	141
молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,8	99	
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Сыр (порциями)	20	5,2	5,3		69	366
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	620	29,39	28,34	63,34	628	
Обед						
Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,93	2,79	6,67	56	32
Суп крестьянский с крупой	200	1,88	5,1	10,26	95	51
Котлеты или биточки рыбные	80	16,08	6,1	5,21	140	161
рис отварной	130	3,12	4,46	30,47	175	
соус молочный	30	0,94	1,89	2,51	31	256
Компот из чернослива	150	0,6		19,52	80	280
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	695	26,8	20,92	89,9	656	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	4,79	5,41	7,7	99	288
Булочка домашняя	50	3,57	3,89	25,08	150	312
Всего в Полдник	230	8,36	9,3	32,78	249	
Ужин						
Омлет натуральный	60	5,03	5,08	1,23	71	132
Печень по-Кунцевски	90	18,08	12,3	12,21	232	
Картофельное пюре	130	2,6	4,95	17,09	123	241
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	505	28,96	22,91	50,69	525	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

18,26

35,9

45,67

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Главный врач

Санаторий Солнечный



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Летно-осенний

Возрастная категория:

Дети от 3 до 7 лет

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	5,22	7,08	20,08	165	109
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	440	12,95	19,36	36,46	373	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,21	5,06	4,14	75	28
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,83	2,72	14,56	106	72
Котлеты, биточки, шницели	80	13,03	7,15	5,44	138	189
Макаронные изделия(вермишель)	130	4,24	4,53	27,33	167	
Соус томатный	30	0,3	1,05	1,93	18	265
Компот из кураги	180	0,94		22,88	95	280
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	725	30,8	21,09	91,54	678	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Булочка "Веснушка"	50	3,77	2,66	26,71	146	307
апельсин	150	1,28	0,27	11,06	51	
Всего в Полдник	400	6,05	2,93	55,97	274	
Ужин						
Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	83	9
Плов из отварной говядины	200	16,21	7,03	29,57	246	193
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	485	20,14	13,66	55,96	428	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,18	29,92	53,9		

Санаторий Солнечный
Главный врач

УТВЕРЖДАЮ



Санаторий Солнечный

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Летно-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	150	18,38	12,81	12,24	238	141
молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	99	
Какао с молоком (1-й вариант)	180	2,98	2,95	10,5	80	269
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Гренки с сыром	40	6,56	5,88	16,87	147	76
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	620	31,98	31,53	78,08	725	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,46	3,59	1,49	40	18
Суп-пюре из разных овощей	200	7,29	5,83	9,41	119	59
Котлеты, биточки, шницели куриные	80	13,03	13,22	6,76	198	189
Капуста тушеная	130	2,72	3,64	11,44	89	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,06		9	36	283
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	695	26,81	26,86	53,36	561	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	4,79	5,41	7,7	99	288
пряник	20					
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	350	5,39	6,01	22,4	165	
Ужин						
Морковная запеканка	60	2,03	3,09	9,99	76	85
соус молочный	30	0,94	1,89	2,51	31	256
Жаркое по-домашнему	230	23,22	10,55	19,05	264	181
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	545	29,44	16,11	51,71	470	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		19,53	37,91	42,58		

УТВЕРЖДАЮ

СООБРАЩАЮ

Самородный Самосудный

Главный врач

Cambridge University

Береснева Е.Г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Летне-осенний

Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

4-ая неделя / Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,82	6,58	27,79	198	104
Омлет с сыром	60	6,28	9,09	0,99	111	138
Какао с молоком (1-й вариант)	180	2,98	2,95	10,5	80	269
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	460	18,73	26,3	50,48	514	
Обед						
салат из овощей с яйцом	60	1,25	0,5	3,74	24	
Борщ с капустой и картофелем	200	6,46	5,74	8,62	112	37
Голубцы ленивые	80	6,87	3,06	5,1	75	178
Картофельное пюре	130	2,6	4,95	17,09	123	241
Напиток брусничный	180	0,1		18,96	77	290
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	695	20,53	14,83	68,77	490	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
груша	150	0,57	0,39	12,98	57	
Всего в Полдник	400	5,57	4,93	63,3	320	
Ужин						
ватрушка со сметаной	50	5,72	5,69	30,68	197	
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	17,31	9,04	3,46	164	172
рис отварной	130	3,12	4,46	30,47	175	
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	485	29,4	19,77	84,77	635	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,39	30,77	53,83		
--	-------	-------	-------	--	--

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Бореснов Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(3-х недельное)**Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет****1-ая неделя/Суббота**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	180	6,1	5,68	33,38	209	115
Сыр (порциями)	20	5,2	5,3		69	366
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	440	14,02	18,67	59,89	465	
Обед						
Винегрет овощной	60	1,04	5,39	5,62	75	1
Щи из свежей капусты	200	1,84	4,3	7,41	76	62
Бефстроганов из отварной говядины	90	14,54	6,79	3,68	134	176
Гороховое пюре	130	1,96	4,14	7,02	73	
Компот из кураги	180	0,94		22,88	95	280
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	705	23,57	21,2	61,87	532	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	4,79	5,41	7,7	99	288
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
апельсин	150	1,28	0,27	11,06	51	
Всего в Полдник	380	7,67	7,08	58,81	329	
Ужин						
Сырники из творога	120	18,41	14,14	22,24	290	154
Соус молочный сладкий	30	0,71	1,47	4,45	34	261
Рыба жареная	80	21,31	9,13	3,39	181	164
Картофель отварной	130	2,44	3,19	19,13	115	239
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	585	46,12	28,51	69,37	719	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

17,98

33,58

48,42

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Летне-осенний**Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет****1-ая неделя/Воскресенье**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	180	5,42	5,09	30,63	190	106
Сыр (порциями)	20	5,2	5,3		69	366
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	420	13,27	18,07	46,73	404	
Обед						
Салат из свеклы и моркови	60	0,74	3,82	4,21	54	24
Суп картофельный с вермишелью	200	9,23	4,31	15,32	137	47
Зразы ленивые из говядины	80	10,58	7,75	10,48	154	183
Рагу из овощей	130	2,16	4,06	12,81	96	92
Компот из чернослива	180	0,72		23,42	97	280
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	695	26,68	20,52	81,5	617	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	5,6	5,14	65,02	329	
Ужин						
Запеканка капустная	100	5,33	12,08	18,92	206	78
соус молочный	30	0,94	1,89	2,51	31	256
Суфле из отварной говядины паровое	80	17,52	9,5	4,13	172	199
Перловка отварная	130	3,69	2,26	25,44	137	
Соус томатный	30	0,3	1,05	1,93	18	265
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	600	31,43	27,43	74,78	672	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,45	32,12	52,36		

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный



Береснева Е.Г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон:

Летне-осенний

Возрастная категория:

Дети от 3 до 7 лет

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	180	6,29	6,04	30,19	200	
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Какао с молоком (1-й вариант)	180	2,98	2,95	10,5	80	269
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	440	17	21,27	52,17	468	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,46	3,59	1,49	40	18
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	5,37	4,45	12,94	113	68
Котлеты, биточки, шницели куриные	80	13,03	13,22	6,76	198	189
рис отварной	130	3,12	4,46	30,47	175	
Соус томатный	30	0,3	1,05	1,93	18	265
Компот из смеси сухофруктов	150	0,07		9,38	38	283
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	695	25,6	27,35	78,23	661	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Булочка домашняя	50	3,57	3,89	25,08	150	312
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	5,17	4,49	57,98	293	
Ужин						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,21	5,06	4,14	75	28
Печень говяжья по-строгановски	90	14,7	11,36	0,99	165	192
Розовое пюре	130	2,4	4,01	14,7	104	
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	505	23,56	21,01	39,99	443	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

15,53

30,06

48,46

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Летне-осенний

Возрастная категория:

Дети от 3 до 7 лет

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	150	18,38	12,81	12,24	238	141
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Гренки с сыром	40	6,56	5,88	16,87	147	76
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,8	99	
Всего в Завтрак	420	28	28,58	54,28	588	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	60	0,73	0,05	14,46	56	13
Суп картофельный с вермишелью	200	9,23	4,31	15,32	137	47
Котлеты, биточки, шницели	80	13,03	7,15	5,44	138	189
Капуста тушёная	130	2,72	3,64	11,44	89	
Напиток лимонный	200	0,17	0,02	18,71	76	290
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	715	29,13	15,75	80,63	575	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	4,79	5,41	7,7	99	288
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
груша	150	0,57	0,39	12,98	57	
Всего в Полдник	380	6,96	7,2	60,73	335	
Ужин						
Омлет натуральный	60	5,03	5,08	1,23	71	132
Котлеты или биточки рыбные	80	16,08	6,1	5,21	140	161
Картофель отварной	130	2,44	3,19	19,13	115	239
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	495	26,8	14,95	45,73	425	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,97	31,61	49,65		

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный



СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя / Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,16	6,52	29,07	200	112
Сыр (порциями)	20	5,2	5,3		69	366
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	440	14,08	19,51	55,58	456	
Обед						
Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,44	6,04	1,42	62	16
Свекольник	200	7,04	7,48	14,22	152	43
Тефтели из говядины паровые	80	13,71	15,57	9,32	233	201
Рожки отварные	130	4,24	4,53	28,04	170	
Соус томатный	30	0,3	1,05	1,93	18	265
Компот из яблок свежих	200	0,15	0,14	12,65	52	282
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	745	29,13	35,39	82,84	766	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Булочка сдобная с маком	50	3,58	5,6	26,01	169	312
апельсин	150	1,28	0,27	11,06	51	
Всего в Полдник	400	5,86	5,87	55,27	297	
Ужин						
Яйцо с зелёным горошком	50/40	6,23	4,14	3,21	75	
Картофельная запеканка с мясом	250	3,64	9,42	23,57	194	185
соус молочный	30	0,94	1,89	2,51	31	256
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	595	14,06	16,03	49,45	399	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,5	36,3	50,12		

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Береснева Е.Г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Летне-осенний

Возрастная категория:

Дети от 3 до 7 лет

2-ая неделя (Четверг)

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	150	18,38	12,81	12,24	238	141
молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,8	99	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Сыр (порциями)	20	5,2	5,3		69	366
Какао с молоком (1-й вариант)	180	2,98	2,95	10,5	80	269
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	620	32,37	31,29	68,94	688	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,24	5,58	5,29	76	
Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	44
Плов из отварной говядины	200	16,21	7,03	29,57	246	193
Компот из чернослива	200	0,8		33,29	136	280
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	705	23,04	17,88	93,48	629	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	4,79	5,41	7,7	99	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
груша	150	0,57	0,39	12,98	57	
Всего в Полдник	380	9,36	10,34	52,8	342	
Ужин						
Салат из свеклы и моркови	60	0,74	3,82	4,21	54	24
Гуляш из говядины	80	13,68	4,65	2,48	106	180
Картофельное пюре	130	2,6	4,95	17,09	123	241
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	495	20,27	14	43,94	382	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

16,82

32,83

50,24

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет****3-ья неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,15	5,06	25,55	172	53
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	440	13,88	17,34	41,93	380	
Обед						
Винегрет овощной	60	1,04	5,39	5,62	75	1
Суп крестьянский с крупой	200	1,88	5,1	10,26	95	51
Котлеты или биточки рыбные	80	16,08	6,1	5,21	140	161
Картофельное пюре	130	2,6	4,95	17,09	123	241
Компот из кураги	180	0,94		22,88	95	280
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	695	25,79	22,12	76,32	607	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
апельсин	150	1,28	0,27	11,06	51	
Всего в Полдник	400	6,28	4,81	61,38	314	
Ужин						
ватрушка со сметаной	50	5,72	5,69	30,68	197	
Голубцы ленивые	80	6,87	3,06	5,1	75	178
Греча отварная	130	3,71	5,02	17,57	130	
Соус томатный	30	0,3	1,05	1,93	18	265
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	515	19,85	15,4	75,44	519	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,74	30,11	55,18		

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Летне-осенний

Возрастная категория:

Дети от 3 до 7 лет

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	5,22	7,08	20,08	165	109
Сыр (порциями)	20	5,2	5,3		69	366
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Завтрак	440	13,14	20,07	46,59	421	
Обед						
Салат из моркови и чернослива	80	1,24	0,06	18,52	75	10
Борщ с капустой и картофелем	200	6,46	5,74	8,62	112	37
Тефтели из говядины с рисом	80	10,23	13,15	9,18	196	202
Рагу из овощей	130	2,16	4,06	12,81	96	92
Компот из смеси сухофруктов	150	0,07		9,38	38	283
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Обед	685	23,41	23,59	73,77	596	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
груша	150	0,57	0,39	12,98	57	
Всего в Полдник	400	3,17	1,79	71,23	313	
Ужин						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	2,69	5,27	49	4
Бефстроганов из отварной говядины	90	14,54	6,79	3,68	134	176
Картофельное пюре	130	2,6	4,95	17,09	123	241
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	505	21,32	15,01	46,2	405	
Второй ужин						
Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	272
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	4,75	4,36	8,97	94	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,39	31,9	53,97		

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Летне-осенний

Возрастная категория:

Дети от 3 до 7 лет

2-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,72	37,49	248	115
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	680	15,84	20,01	82,48	575	
Обед						
Салат витаминный	80	0,91	8,11	9,23	114	2
Суп картофельный с рыбой	200	13,18	6,58	14,58	170	50
Кнели из говядины	80	13,47	10,47	3,8	163	187
Макаронные изделия(вермишель)	130	4,24	4,53	27,33	167	
Соус томатный	30	0,3	1,05	1,93	18	265
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,06		9	36	283
Всего в Обед	745	35,41	31,32	81,13	747	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	4,79	5,41	7,7	99	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	380	9,39	10,55	54,52	351	
Ужин						
Запеканка морковная с творогом	60	3,96	3,65	7,47	79	142
Соус молочный сладкий	30	0,71	1,47	4,45	34	261
Зразы ленивые из говядины	80	10,58	7,75	10,48	154	183
Гороховое пюре	130	1,96	4,14	7,02	73	
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43	
Всего в Ужин	525	20,46	17,59	49,58	439	
Второй ужин						
Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	71	
Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	
Всего в Второй ужин	160	8,3	2,39	8,62	89	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

16,25 33,47 50,22