

Специальная диета

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"1" сентября 2008 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 7)

| Выход | Наименование | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергет. ценность | Цена |
|----------------------------|--|-------------|-------------|--------------|---|----------|---|-------------------|---------------|
| | | г | г | г | г | г | г | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 60 | Икра кабачковая консервированная | 1,1 | 5,3 | 4,6 | | | | 71,4 | |
| 110 | Омлет натуральный | 11,1 | 13,9 | 2,1 | | | | 182,8 | |
| 200 | Чай с молоком | 3,0 | 2,5 | 15,6 | | | | 97,3 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,3 | 0,9 | 15,4 | | | | 78,6 | |
| | Итого | 17,5 | 22,6 | 37,7 | | | | 430,1 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 180 | Сок яблочный | 0,9 | 0,2 | 17,7 | | | | 75,1 | |
| | Итого | 0,9 | 0,2 | 17,7 | | | | 75,1 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 60 | Пюре из моркови или свеклы (свекла) | 1,0 | 2,0 | 6,1 | | | | 48,5 | |
| 200/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 6,8 | 6,5 | 14,3 | | | | 143,2 | |
| 200 | Макаронник с мясом или печенью (печень) | 19,8 | 10,2 | 42,1 | | | | 362,8 | |
| 30 | Соус сметанный | 0,4 | 1,2 | 1,6 | | | | 22,4 | |
| 180 | Компот из свежих плодов | 0,1 | 0,1 | 20,9 | | | | 86 | |
| 40 | Хлеб ржаной | 2,6 | 0,4 | 17,0 | | | | 81,6 | |
| | Итого | 30,7 | 20,4 | 102 | | | | 744,5 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 150 | Запеканка из творога с морковью | 18,1 | 15,3 | 35,8 | | | | 357 | |
| 60 | Соус молочный | 1,3 | 3,2 | 4,3 | | | | 53,7 | |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | 3,1 | 2,4 | 17,1 | | | | 103,1 | |
| 20 | Печенье | 1,5 | 2,0 | 14,9 | | | | 83,4 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,3 | 0,9 | 15,4 | | | | 78,6 | |
| | Итого | 26,3 | 23,8 | 87,5 | | | | 675,8 | |
| | Всего | 75,4 | 67,0 | 244,9 | | | | 1925,5 | 140,48 |

Самостоятельно

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"1" сентября 2008 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 7)

| Выход | Наименование | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергет. ценность | Цена |
|----------------------------|--|-------------|-------------|--------------|---|----------|---|-------------------|---------------|
| | | г | г | г | г | г | г | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 40 | Икра кабачковая консервированная | 0,8 | 3,6 | 3,1 | | | | 47,6 | |
| 110 | Омлет натуральный | 11,1 | 13,9 | 2,1 | | | | 182,8 | |
| 180 | Чай с молоком | 3,1 | 2,7 | 13,1 | | | | 89,7 | |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | 2,4 | 7,5 | 15,2 | | | | 145,8 | |
| | Итого | 17,4 | 27,7 | 33,5 | | | | 465,9 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 180 | Сок яблочный | 0,9 | 0,2 | 17,7 | | | | 75,1 | |
| | Итого | 0,9 | 0,2 | 17,7 | | | | 75,1 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 40 | Пюре из моркови или свеклы (свекла) | 0,7 | 1,5 | 4,1 | | | | 34 | |
| 150/15 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 4,1 | 4,0 | 10,4 | | | | 94 | |
| 200 | Макаронник с мясом или печенью (печень) | 19,8 | 10,2 | 42,1 | | | | 362,8 | |
| 15 | Соус сметанный | 0,2 | 0,6 | 0,8 | | | | 11,2 | |
| 150 | Компот из свежих плодов | 0,1 | 0,1 | 17,4 | | | | 71,8 | |
| 20 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 8,5 | | | | 40,8 | |
| | Итого | 26,2 | 16,6 | 83,3 | | | | 614,6 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 120 | Запеканка из творога с морковью | 14,2 | 12,2 | 28,6 | | | | 285,6 | |
| 60 | Соус молочный | 1,3 | 3,2 | 4,3 | | | | 53,7 | |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | 3,1 | 2,4 | 17,1 | | | | 103,1 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,3 | | | | 52,4 | |
| | Итого | 20,1 | 18,4 | 60,3 | | | | 494,8 | |
| | Всего | 64,6 | 62,9 | 194,8 | | | | 1650,4 | 122,53 |



Семейная о.о.

ИП Мордвинцева Е.А.

Завтрак



Меню

"2" сентября 2024 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 8)

| Выход | Наименование | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергет. ценность | Цена |
|----------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|------|
| Завтрак | | | | | | |
| 200/5 | Каша жидкая (геркулесовая) | 8,6 | 6,1 | 31,6 | 217,4 | |
| 180 | Какао с молоком | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | |
| 40 | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | |
| 45 | Яйца вареные | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | |
| | Итого | 20,7 | 15,3 | 67,5 | 492,7 | |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|-----|------------------------|------------|------------|-----------|-------------|--|
| 200 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | |
| | Итого | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | |

Обед

| | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 60 | Помидоры свежие | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | |
| 200/5 | Щи из свежей капусты | 1,6 | 4,8 | 7,4 | 81,6 | |
| 80/80 | Тефтели мясные (1 вариант) | 12,6 | 16,7 | 16,4 | 279,4 | |
| 150 | Пюре картофельное | 3,2 | 4,6 | 21,4 | 143,9 | |
| 180 | Сок яблочный | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| 50 | Хлеб ржаной | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | |
| | Итого | 22,3 | 26,8 | 86,4 | 696,4 | |

Уплотненный полдник

| | | | | | | |
|------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| 80/5 | Суфле из рыбы | 13,6 | 11,2 | 3,4 | 176,1 | |
| 150 | Рагу овощное (3 вариант) | 2,8 | 5,9 | 14,9 | 134,6 | |
| 180 | Напиток из плодов шиповника | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | |
| 30 | Вафли | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | |
| | Итого | 20,1 | 18,6 | 74,7 | 576,2 | |
| | Всего | 63,9 | 61,5 | 247,6 | 1856,5 | 140,48 |

Семейная о.о.

ИП Мордвинцева Е.А.

Завтрак



Меню

"2" сентября 2024 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 8)

| Выход | Наименование | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергет. ценность | Цена |
|----------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|------|
| Завтрак | | | | | | |
| 150 | Каша жидкая (геркулесовая) | 6,4 | 4,6 | 23,9 | 163,1 | |
| 150 | Какао с молоком | 3,1 | 2,5 | 12,3 | 84,7 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| 45 | Яйца вареные | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | |
| | Итого | 16,5 | 12,7 | 46,8 | 368,8 | |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|-----|------------------------|------------|------------|-----------|-------------|--|
| 200 | Фрукты свежие (яблоко) | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | |
| | Итого | 0,8 | 0,8 | 19 | 91,2 | |

Обед

| | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 40 | Помидоры свежие | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 9,6 | |
| 150 | Щи из свежей капусты | 1,2 | 3,0 | 5,4 | 53,7 | |
| 80/80 | Тефтели мясные (1 вариант) | 12,6 | 16,7 | 16,4 | 279,4 | |
| 120 | Пюре картофельное | 24,0 | 3,7 | 17,1 | 115 | |
| 150 | Сок яблочный | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 | |
| 40 | Хлеб ржаной | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| | Итого | 41,7 | 24,1 | 72,1 | 601,9 | |

Уплотненный полдник

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| 70 | Суфле из рыбы | 11,9 | 6,1 | 2,9 | 116,8 | |
| 120 | Рагу овощное (3 вариант) | 2,2 | 4,8 | 11,9 | 106,9 | |
| 180 | Напиток из плодов шиповника | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88,3 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| | Итого | 17,0 | 12,1 | 48,3 | 390,6 | |
| | Всего | 76,0 | 49,7 | 186,2 | 1452,5 | 122,53 |

Самое вкусное меню

ИП Мордвинова Е.А.



Меню

" 3 " Октября 2024 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день-9)

| Выход | Наименование | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергет. ценность | Цена |
|----------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|------|
| Завтрак | | | | | | |
| 200/5 | Каша жидкая (пшеничная) | 9,3 | 4,6 | 39,2 | 235,1 | |
| 200 | Молоко кипяченое | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | |
| 10 | Сыр (порциями) | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | |
| | Итого | 19,5 | 13,4 | 63,9 | 454,9 | |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--|
| 180 | Сок яблочно-виноградный | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| | Итого | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |

Обед

| | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 60 | Горошек консервированный | 0,9 | 3,9 | 5,1 | 59,4 | |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем | 1,5 | 4,0 | 10,0 | 82,5 | |
| 195/5 | Запеканка из печени с рисом | 25,4 | 13,8 | 21,9 | 348,2 | |
| 180 | Кисель из повидла, джема, варенья | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | |
| 50 | Хлеб ржаной | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | |
| | Итого | 31,2 | 22,1 | 83,9 | 694,7 | |

Уплотненный полдник

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| 150 | Сырники из творога | 29,0 | 23,2 | 17,8 | 405,2 | |
| 60 | Соус молочный (сладкий) | 1,1 | 2,3 | 6,7 | 52,3 | |
| 200 | Ряженка | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | |
| 40 | Хлеб пшеничный | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | |
| | Итого | 38,8 | 30,6 | 52,4 | 655,0 | |
| | Всего | 90,4 | 66,3 | 217,9 | 1879,7 | 140,48 |

Самое вкусное меню

ИП Мордвинова Е.А.



Меню

" 3 " Октября 2024 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день-9)

| Выход | Наименование | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергет. ценность | Цена |
|----------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|------|
| Завтрак | | | | | | |
| 130 | Каша жидкая (пшеничная) | 6,0 | 2,9 | 25,2 | 151,8 | |
| 200 | Молоко кипяченое | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| 10 | Сыр (порциями) | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | |
| | Итого | 15,4 | 11,4 | 44,8 | 345,4 | |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--|
| 180 | Сок яблочно-виноградный | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| | Итого | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |

Обед

| | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 40 | Горошек консервированный | 0,6 | 2,6 | 3,4 | 39,6 | |
| 150 | Борщ с капустой и картофелем | 1,2 | 2,9 | 7,5 | 61,8 | |
| 145/5 | Запеканка из печени с рисом | 18,9 | 11,0 | 15,9 | 265,4 | |
| 150 | Кисель из повидла, джема, варенья | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 84,8 | |
| 30 | Хлеб ржаной | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | |
| | Итого | 22,8 | 16,8 | 60,6 | 512,8 | |

Уплотненный полдник

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| 130 | Сырники из творога | 25,1 | 20,9 | 15,4 | 361 | |
| 50 | Соус молочный (сладкий) | 0,9 | 1,8 | 5,6 | 43,7 | |
| 200 | Ряженка | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | |
| | Итого | 33,1 | 27,7 | 38,8 | 554,9 | |
| | Всего | 72,2 | 56,1 | 161,9 | 1488,2 | 122,53 |

Селезнева Е.А.

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 4 " октябрь 2024 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 10)

| Выход | Наименование | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергет. ценность | Цена |
|----------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|------|
| Завтрак | | | | | | |
| 60 | Икра кабачковая консервированная | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | |
| 100/5 | Омлет натуральный | 10,1 | 16,1 | 1,9 | 202,5 | |
| 200 | Чай с молоком | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,3 | |
| 40/5/15 | Бутерброд с сыром | 6,4 | 8,1 | 19,5 | 182,3 | |
| | | 20,6 | 32,0 | 41,6 | 553,5 | |

| | | | | | | |
|-----------------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|--|
| Второй завтрак | | | | | | |
| 180 | Сок яблочный | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| | Итого | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |

| | | | | | | |
|-------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--|
| Обед | | | | | | |
| 60 | Пюре из моркови или свеклы (морковь) | 0,8 | 2,0 | 5,0 | 44,1 | |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 3,0 | 2,2 | 170,0 | 99,9 | |
| 230 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 21,9 | 20,7 | 22,4 | 369,9 | |
| 180 | Компот из сушеных фруктов | 0,0 | 0,0 | 13,6 | 54,2 | |
| 40 | Хлеб ржаной | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | |
| | Итого | 29,8 | 25,4 | 237,7 | 695,7 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 80/5 | Котлеты из говядины | 13,5 | 16,7 | 12,5 | 262,7 | |
| 150/5 | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) | 8,1 | 5,5 | 36,8 | 234,4 | |
| 190/10 | Чай с сахаром | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | |
| | Итого | 23,2 | 22,3 | 69,1 | 583,9 | |
| | Всего | 74,5 | 79,9 | 366,1 | 1908,2 | 140,48 |

Селезнева Е.А.

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 4 " октябрь 2024 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 10)

| Выход | Наименование | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергет | Цена |
|----------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------|
| Завтрак | | | | | | |
| 40 | Икра кабачковая консервированная | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | |
| 110 | Омлет натуральный | 11,1 | 13,9 | 2,1 | 182,1 | |
| 180 | Чай с молоком | 3,1 | 2,7 | 13,1 | 89,7 | |
| 35 | Хлеб пшеничный | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | |
| | | 17,6 | 21,2 | 36,3 | 411,1 | |

| | | | | | | |
|-----------------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|--|
| Второй завтрак | | | | | | |
| 180 | Сок яблочный | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |
| | Итого | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75,1 | |

| | | | | | | |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
| Обед | | | | | | |
| 40 | Пюре из моркови или свеклы (морковь) | 0,6 | 1,5 | 3,2 | 30,5 | |
| 150 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 2,3 | 1,8 | 12,7 | 75,1 | |
| 180 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 16,8 | 15,6 | 17,8 | 282,4 | |
| 150 | Компот из сушеных фруктов | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | |
| 40 | Хлеб ржаной | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | |
| | Итого | 22,3 | 19,3 | 62,3 | 516,1 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 40 | Огурец свежий | 0,3 | 0,1 | 1 | 5,6 | |
| 80 | Котлеты из говядины | 13,3 | 13,2 | 12,9 | 227,3 | |
| 80/5 | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) | 4,2 | 4,6 | 19,1 | 139,1 | |
| 190/10 | Чай с сахаром | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 39,4 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | |
| | Итого | 19,4 | 18,0 | 52,8 | 458,8 | |
| | Всего | 60,2 | 58,7 | 169,1 | 1461,1 | 122,53 |