

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:							
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	1.55	1.865	9,3	60	271
	Бутерброд с маслом	25	1.532	4.719	9.075	85	1
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	504
Итого за завтрак:		425	3.182	6.584	33.575	206	
завтрак № 2:							
	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537
Итого за завтрак № 2:		250	1.25	0.25	25.25	115	
о б е д:							
	Икра морковная	40	0.84	2.2	3.72	38	54
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89	152
	Гуляш из говядины	80	13.734	14.667	2.8	198	373
	Каша перловая рассыпчатая	100	3.06	4.49	20.98	139.5	248
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.094		5.063	20.625	527
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	Соль	3					
Итого за о б е д:		633	163.728	24.277	70.823	601.725	
полдник:							
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
	Булочка домашняя	50	3.75	6.5	2.667	194.167	583
Итого за полдник:		250	9.55	11.5	12.267	300.167	
у ж и н:							
	Мясо, тушеное с овощами	150	17.728	15.819	11.319	258.41	374
	Напиток из шиповника	180	0.158	0.068	5.13	22.05	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		350	159.086	16.047	26.289	327.46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1908	336.796	58.658	168.204	1550.352	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.4	229.4	274
	Бутерброд с сыром	25	3.572	5.786	5.286	87.858	97
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	508
Итого за завтрак:		425	12.712	17.706	62.686	461.258	
завтрак № 2:							
	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	118
Итого за завтрак № 2:		150	0.6	0.45	15.45	70.5	
о б е д:							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	133
	Рыба, припущенная с овощами	120	6.222	0.388	2.345	37.847	244
	Картофель отварной	120	2.28	5.88	15.24	122.4	431
	Компот из свежих ягод	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	Соль	3					
Итого за о б е д:		653	154.177	11.058	66.63	424.847	
полдник:							
	Йогурт	180	5.22	4.5	7.2	90	536
	Печенье	30	1.77	1.41	22.5	109.8	609
Итого за полдник:		210	6.99	5.91	29.7	199.8	
у ж и н:							
	Запеканка из творога	150	24	25.2	23.9	425	319
	Чай с сахаром	180			7.65	40.5	132
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	118
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		450	165.6	25.76	51.19	559.5	
Итого за день:		1888	340.079	60.884	225.656	1715.905	
Неделя 1 День 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	3.467	4.2	16	126	273
	Бутерброд с повидлом	25	1	3.5	17	103.334	102
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	513
Итого за завтрак:		425	7.667	10.4	48.9	308.334	
завтрак № 2:							
	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537
Итого за завтрак № 2:		250	1.25	0.25	25.25	115	
о б е д:							
	Суп-пюре из картофеля	180	3.492	4.644	17.82	126.9	165
	Птица тушеная с соусом	60	3.31	2.735	0.88	41.25	318
	Капуста тушеная (1-3 года)	100	1.98	3.71	9.49	79	132
	Кисель из свежих ягод	150	0.15	0.075	16.125	65.25	518
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.24	0.226	13.948	66.84	176
	Соль	3					
Итого за о б е д:		553	13.812	11.87	71.623	448.84	
полдник:							
	Ряженка	80	2.32	2	3.2	40	535
	Снежок	100	2.9	2.5	4	50	535
	пирожки печеные из сдобного теста с картофелем и луком	50	2.917	3.084	17.5	109.167	562
Итого за полдник:		230	8.137	7.584	24.7	199.167	
у ж и н:							
	Кукуруза отварная	30	1.8	1.135	12.47	67.305	181
	Омлет с морковью	150	11.347	16.731	5.577	217.308	313
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	180	0.05	0.003	3.124	12.735	376
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за у ж и н:		380	154.397	18.029	31.011	344.348	
Итого за день:		1838	185.263	48.133	201.484	1415.689	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Каша гречневая молочная	200	5.2	7.8	18.7	167	64
	Бутерброд с маслом	25	1.532	4.719	9.075	85	1
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
Итого за завтрак:		425	8.232	13.819	45.175	339	
завтрак № 2:							
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
Итого за завтрак № 2:		150	2.25	0.75	31.5	144	
о б е д:							
	Салат зеленый с огурцами	40	0.4	5.64	0.72	55.2	45
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	139
	Запеканка из печени с рисом	120	12.84	5.223	14.132	154.858	294
	Соус сметанный с луком	10	0.163	0.587	0.705	8.75	356
	Компот из свежих плодов	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	Соль	3					
Итого за о б е д:		583	159.258	16.44	69.082	504.408	
полдник:							
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	608
Итого за полдник:		250	8.75	7.35	47.1	289	
у ж и н:							
	Сельдь слабосоленая	20	3.48	3.42		44.8	109
	Картофельное пюре	160	3.36	7.04	17.44	147.2	434
	Напиток из шиповника	180	0.158	0.068	5.13	22.05	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за у ж и н:		380	148.198	10.688	32.41	261.05	
Итого за день:		1788	326.688	49.047	225.267	1537.458	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.32	5.38	25.61	173	6.1
	Бутерброд с сыром	25	3.572	5.786	5.286	87.858	97
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	508
Итого за завтрак:		425	12.492	14.466	55.896	404.858	
завтрак № 2:							
	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537
Итого за завтрак № 2:		250	1.25	0.25	25.25	115	
о б е д:							
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0.55	2.08	3.43	35	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.094	4.276	12.91	106.6	81
	Суфле рыбное	150	21.3	7.2	4.5	168	303
	Соус сметанный	10	0.141	0.5	0.567	7.41	354
	Кисель из брусники	150	0.069	0.03	19.605	78.9	378
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	Соль	3					
Итого за о б е д:		613	169.994	14.726	64.212	512.51	
полдник:							
	Кефир	190	5.51	4.75	7.6	95	535
	Печенье	30	1.77	1.41	22.5	109.8	609
Итого за полдник:		220	7.28	6.16	30.1	204.8	
у ж и н:							
	Капуста тушеная с мясом	200	22.3	19.4	14.4	321.1	54-10м-2020
	Чай с лимоном	180	0.09		13.68	54.9	504
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		400	163.59	19.56	37.92	423	
Итого за день:		1908	354.606	55.162	213.378	1660.168	
Неделя 2 День 1							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3.75	6.225	12.75	107.25	67
	Бутерброд с маслом	25	1.532	4.719	9.075	85	1
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	504
Итого за завтрак:		375	5.382	10.944	37.025	253.25	
завтрак № 2:							
	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	118
	Конфеты	15	0.21	1.23	10.41	53.85	
Итого за завтрак № 2:		165	0.81	1.68	25.86	124.35	
о б е д:							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.64	4.04	3.84	54.4	2
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2.664	3.672	9.954	83.52	134
	Котлеты	99	17.622	17.325	14.157	283.14	386
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.094		5.063	20.625	527
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	Соль	3					
Итого за о б е д:		662	167.59	31.397	70.384	677.885	
полдник:							
	Молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	100.7	534
	Булочка ванильная	50	0.04	0.041	0.273	1.61	467
Итого за полдник:		240	5.55	4.791	9.393	102.31	
у ж и н:							
	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12.667	13.334	45.6	333.334	76
	Напиток из шиповника	180	0.158	0.068	5.13	22.05	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		400	154.025	13.562	60.57	402.384	
Итого за день:		1842	333.357	62.374	203.232	1560.179	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша "Дружба"	150	3.93	5.01	20.715	143.7	226
	Бутерброд с сыром	25	3.572	5.786	5.286	87.858	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	513
Итого за завтрак:		375	10.702	13.496	41.901	310.558	
завтрак № 2:							
	Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	537
Итого за завтрак № 2:		150	0.75	0.15	15.15	69	
о б е д:							
	Суп картофельный с клецками	200	4.556	4.334	18.778	132.223	151
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	10.667	5.934	15.134	156.667	346
	Компот из свежих ягод	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	Соль	3					
Итого за о б е д:		573	159.438	11.058	74.437	477.49	
полдник:							
	Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	608
Итого за полдник:		230	8.17	6.85	44.7	273	
у ж и н:							
	Пудинг творожный запеченный	120	16.56	15.76	25.36	309.6	325
	Чай с сахаром	180			7.65	40.5	132
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		320	157.76	15.92	42.85	397.1	
Итого за день:		1648	336.82	47.474	219.038	1527.148	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	150	4.665	4.935	23.43	156.9	227

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с повидлом	25	1	3.5	17	103.334	102
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	508
Итого за завтрак:		375	9.265	11.735	65.43	404.234	
завтрак № 2:							
	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
Итого за завтрак № 2:		150	0.6	0.6	14.7	70.5	
о б е д:							
	Салат из моркови с курагой	40	0.64	0.04	6.04	27.2	28
	Бульон из кур прозрачный	150	0.75	0.15		4.35	127
	Плов из отварной птицы	150	11.429	11.358	27.072	256.429	411
	Кисель из свежих ягод	150	0.15	0.075	16.125	65.25	518
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Гренки из пшеничного хлеба	29	3.248	0.328	20.225	96.918	176
	Соль	3					
Итого за о б е д:		562	18.857	12.431	82.822	519.747	
полдник:							
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	Ватрушка "Лакомка"	50	6.734	15.734	16.4	234	595
Итого за полдник:		230	11.954	20.234	23.6	324	
у ж и н:							
	Сельдь слабосоленая	20	3.48	3.42		44.8	109
	Жаркое домашнему	180	26	23.2	16.6	379	374
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	180	0.05	0.003	3.124	12.735	376
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		400	170.73	26.783	29.564	483.535	
Итого за день:		1717	211.406	71.783	216.116	1802.016	
Неделя 2							
День 4							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша ячневая вязкая	150	4.8	8.55	26.82	203.4	261
	Бутерброд с маслом	25	1.532	4.719	9.075	85	1
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507
Итого за завтрак:		375	7.832	14.569	53.295	375.4	
завтрак № 2:							
	Бананы	150	2.25	0.75	31.5	144	118
Итого за завтрак № 2:		150	2.25	0.75	31.5	144	
о б е д:							
	Икра овощная	40	0.64	1.68	1.84	24.8	52
	Рассольник домашний	200	1.66	4.16	10.24	85	137
	Печень говяжья по-строгановски	120	19.637	15.055	4.691	232.364	403
	Картофель отварной	110	2.09	5.39	13.97	112.2	431
	Компот из свежих плодов	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	Соль	3					
Итого за о б е д:		683	168.242	27.075	71.266	642.964	
полдник:							
	Молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	100.7	534
	Печенье	30	1.77	1.41	22.5	109.8	609
Итого за полдник:		220	7.28	6.16	31.62	210.5	
у ж и н:							
	Голубцы ленивые	200	14.864	9.516	21.327	230.527	298
	Соус сметанный с луком	15	0.244	0.881	1.057	13.125	356
	Напиток из шиповника	180	0.158	0.068	5.13	22.05	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		415	156.466	10.625	37.354	312.702	
Итого за день:		1843	342.07	59.179	225.035	1685.566	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Омлет натуральный	150	12.924	20.077	3.462	244.616	307

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с сыром	25	3.572	5.786	5.286	87.858	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	513
Итого за завтрак:		375	19.696	28.563	24.648	411.474	
завтрак № 2:							
	Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	537
Итого за завтрак № 2:		150	0.75	0.15	15.15	69	
о б е д:							
	Салат зеленый с огурцами	30	0.3	4.23	0.54	41.4	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66.4	147
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60	8.143	13.115	9.772	189.429	395
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	434
	Кисель из брусники	150	0.069	0.03	19.605	78.9	378
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	Соль	3					
Итого за о б е д:		633	156.482	27.715	73.507	612.329	
полдник:							
	Кефир	190	5.51	4.75	7.6	95	535
	Булочка дорожная	50	3.5	6.917	27.917	188.334	584
Итого за полдник:		240	9.01	11.667	35.517	283.334	
у ж и н:							
	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0.597	1.038	1.251	16.72	10
	Котлеты рыбные любительские	180	21.96	6.48	11.16	190.8	352
	Чай с лимоном	180	0.09		13.68	54.9	504
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		400	163.847	7.678	35.931	309.42	
Итого за день:		1798	349.785	75.773	184.753	1685.557	
Среднее значение за период:		1817.8	311.687	58.847	208.217	1614.004	