

Меню приготавливаемых блюд

межсезонное: лето - осень

Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,89	6,94	21,45	178,20	№ 220 стр.228
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,0	№ 415 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		325	11,54	13,12	46,09	347,2	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,66	№ 418 стр.329
Итого за 2-ой завтрак		100	0,50	0,00	10,10	42,66	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	№ 87 стр.144
	Котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,24	139,0	№ 299 стр.270
	Икра свекольная	120	2,82	5,52	14,80	120,12	№ 55 стр.126
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№ 394 стр.318
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		425	18,43	16,28	61,83	469,06	
Полдник	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,10	127,0	№ 229 стр.233
	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,48	1,89	3,08	31,0	№ 57 стр.127
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	№ 416 стр.328
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	
Итого за полдник		270	9,95	15,85	26,81	293,67	
Ужин	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,23	5,54	19,61	137,0	
Итого за ужин		30	2,23	5,54	19,61	137,0	
Итого за день:		1.250	43,15	50,79	174,54	1.322,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,60	№ 101 стр.150
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	№ 416 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		325	9,12	11,89	35,55	285,60	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№ 386 стр.314
Итого за 2-ой завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Борщ вегетарианский	150	1,64	3,57	8,21	71,55	№ 65 стр.133
	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,30	9,20	2,91	136,35	№ 294 стр.268
	Каша вязкая пшенная	120	3,35	4,0	19,15	126,0	№ 331 стр.292
	Свежие овощи	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
	Кисель из повидла	150	0,07	0,00	16,69	67,05	№ 401 стр.321
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		455	18,37	16,91	55,18	448,15	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,04	6,41	3,60	108,0	№ 515 стр.233
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 339 стр.295
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	№ 412 стр.326
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	
Итого за полдник		350	12,15	10,46	36,72	293,47	
Ужин	Кондитерское изделие (вафли)	25	2,12	5,50	16,0	122,5	
Итого за ужин		25	2,12	5,50	16,0	122,5	
Итого за день:		1.355	42,56	45,56	163,05	1.237,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная с манной крупой	150	2,25	3,58	19,72	120,0	№ 199 стр.209
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	№ 419 стр.330
	Батон с повидлом	20/15	1,81	2,86	20,04	113,45	№ 2 стр.104
Итого за завтрак		335	8,64	10,52	47,34	318,45	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,66	№ 418 стр.329
Итого за 2-ой завтрак		100	0,50	0,00	10,10	42,66	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	56,10	№ 84 стр.142
	Кнели куриные с рисом	60	13,29	2,52	3,79	91,0	№ 329 стр.290
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	113,1	90,12	№ 354 стр.301
	Напиток шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	№ 417 стр.329
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		425	19,94	10,47	143,77	342,56	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	7,37	4,72	9,96	112,0	№ 250 стр.242
	Соус молочный сладкий	20	0,29	0,68	1,99	15,22	№ 369 стр.308
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,0	№ 420 стр.330
Итого за полдник		270	12,01	9,15	17,95	202,22	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	№ 411 стр.326
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,23	5,54	19,61	137,0	
Итого за ужин		180	2,27	5,55	26,6	165,0	
Итого за день:		1.410	43,86	35,69	255,86	1.113,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,09	3,85	13,96	106,8	№ 101 стр.150
	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	2,0	10,63	70,0	№ 414 стр.327
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		325	7,89	10,57	33,77	261,8	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№ 386 стр.314
Итого за 2-ой завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Суп картофельный со щавелем	150	2,42	4,02	6,07	70,20	№ 203 стр.86
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,20	1,98	94,50	№ 293 стр.267
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,0	№ 330 стр.291
	Свежие овощи	30	0,24	0,03	0,75	4,20	
	Кисель из концентрата фруктового	150	0,43	0,05	22,65	92,70	№ 883 стр.377
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		455	20,45	15,28	69,83	499,60	
Полдник	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	№ 227 стр.232
	Икра кабачковая (консервы)	40	0,48	1,89	3,08	31,0	№ 54 стр.126
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	№ 416 стр.328
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	
Итого за полдник		250	9,3	9,41	25,99	229,67	
Ужин	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,80	2,50	38,15	181,0	
Итого за ужин		50	2,80	2,50	38,15	181,0	
Итого за день:		1.280	41,24	38,56	187,34	1.260,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	№ 101 стр.150
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	№ 419 стр.330
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		325	10,42	12,71	30,85	278,9	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,66	№ 418 стр.329
Итого за 2-ой завтрак		100	0,50	0,00	10,10	42,66	
Обед	Суп из овощей	150	2,08	1,15	9,82	57,75	№ 202 стр.86
	Котлета рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,0	№ 322 стр.285
	Икра кабачковая	120	1,09	5,64	7,11	83,52	№ 54 стр.126
	Компот из свежих яблок и слив или яблок и алычи	150	0,18	0,10	20,87	85,2	№ 391 стр.317
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		425	17,68	10,15	54,95	199,81	
Полдник	Каша молочная с рисовой крупой	150	1,98	3,64	25,18	141,56	№ 199 стр.209
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,0	№ 420 стр.330
Итого за полдник		300	6,33	7,39	31,18	216,56	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	№ 411 стр.326
	Булочка из сдобного теста	60	4,98	6,15	33,36	201,45	№ 1024 стр.422
Итого за ужин		210	5,02	6,16	40,35	229,45	
Итого за день:		1.460	40,45	36,41	177,53	1.010,04	
Среднее значение за период:		6.755	211,26	207,01	958,32	5.943,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,89	6,94	21,45	178,20	№ 220 стр.228
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,0	№ 415 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		325	11,54	13,12	46,09	347,2	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,66	№ 418 стр.329
Итого за 2-ой завтрак		100	0,50	0,00	10,10	42,66	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	№ 95 стр.147
	Шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139,0	№ 299 стр.270
	Свекла тушеная	120	2,48	7,63	11,30	124,0	№ 145 стр.169
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№ 394 стр.318
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		425	19,46	20,27	57,54	492,44	
Полдник	Сырники из творога	110	16,74	11,39	9,68	208,8	№ 245 стр.239
	Повидло	14	0,05	0,00	9,10	35,0	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,0	№ 420 стр.330
Итого за полдник		274	21,14	15,14	24,78	318,8	
Ужин	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	№ 416 стр.328
	Кондитерские изделия (вафли)	25	2,12	5,50	16,0	122,5	
Итого за ужин		175	5,27	8,22	28,96	211,5	
Итого за день:		1.399	58,91	56,75	177,57	1.455,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша молочная с манной крупой	150	2,25	3,58	19,72	120,0	№ 199 стр.209
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	№ 419 стр.330
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		325	8,36	12,38	36,44	290,0	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№ 386 стр.314
Итого за 2-ой завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	56,1	№ 84 стр.142
	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,30	9,20	2,91	136,35	№ 294 стр.268
	Каша вязкая пшеничная	120	3,20	3,39	19,65	121,92	№ 331 стр.292
	Свежие овощи	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
	Кисель из концентрата фруктов	150	0,43	0,05	22,65	92,70	№ 883 стр.377
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		455	17,93	16,13	58,91	454,27	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,04	6,41	3,60	108,0	№ 515 стр.233
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 339 стр.295
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	№ 412 стр.326
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	
Итого за полдник		350	12,15	10,46	36,72	293,47	
Ужин	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,23	5,54	19,61	137,0	
Итого за ужин		30	2,3	5,54	19,61	137,0	
Итого за день:		1.360	41,47	45,31	171,28	1.262,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	№ 101 стр.150
	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	2,00	10,63	70,00	№ 414 стр.327
	Батон с повидлом	20/15	1,81	2,86	20,04	113,45	№ 2 стр.104
Итого за завтрак		325	8,49	9,31	44,12	295,05	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,66	№ 418 стр.329
Итого за 2-ой завтрак		100	0,50	0,00	10,10	42,66	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85	№ 88 стр.144
	Фрикадельки из птицы	60	11,08	1,20	5,85	79,0	№ 325 стр.287
	Рагу из овощей	120	1,77	8,52	11,18	128,52	№ 148 стр.171 и № 366 стр.306
	Напиток шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	№ 417 стр.329
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		425	17,64	12,14	48,71	375,71	
Полдник	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,10	127,0	№ 229 стр.233
	Свежие овощи	30	0,24	0,03	0,75	4,20	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	№ 412 стр.326
	Хлеб пшеничный	20	0,59	0,20	9,67	46,67	
Итого за полдник		260	6,63	11,28	18,62	206,87	
Ужин	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,80	2,50	38,15	181,0	
Итого за ужин		50	2,80	2,50	38,15	181,0	
Итого за день:		1.270	36,56	35,23	169,8	1.143,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша молочная с рисовой крупой	150	1,98	3,64	25,18	141,56	№ 199 стр.209
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	№ 416 стр.328
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		325	6,66	11,08	47,28	315,56	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№ 386 стр.314
Итого за 2-ой завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Суп картофельный со щавелем	150	2,42	4,02	6,07	70,20	№ 203 стр.86
	Мясо тушеное	60	7,71	6,20	1,85	94,50	№ 586 стр.266
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 339 стр.295
	Свежие овощи	30	0,24	0,03	0,75	4,20	
	Кисель из повидла	150	0,07	0,00	16,70	67,05	№ 401 стр.321
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		455	15,86	14,20	49,19	388,75	
Полдник	Запеканка из творога	100/8	17,54	12,05	17,15	247,0	№ 251 стр.243
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,0	№ 420 стр.330
Итого за полдник		258	21,89	15,80	23,15	322,0	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	№ 411 стр.326
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,23	5,54	19,61	137,0	
Итого за ужин		180	2,27	5,55	26,6	165,0	
Итого за день:		1.418	47,28	47,43	165,82	1.279,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,35	4,11	13,93	110,1	№ 101 стр.150
	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	2,00	10,63	70,0	№ 414 стр.327
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	№ 1 стр.104
Итого за завтрак		325	8,12	7,83	33,7	265,1	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,66	№ 418 стр.329
Итого за 2-ой завтрак		100	0,50	0,00	10,10	42,66	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	№ 73 стр.137
	Плов с мясом	180	19,08	18,78	30,59	367,71	№ 601 стр.273
	Свежие овощи	30	0,24	0,03	0,75	4,20	
	Компот из свежих яблок и слив или яблок и алычи	150	0,18	0,10	20,87	85,2	№ 391 стр.317
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	
Итого за обед		425	23,71	22,35	64,47	552,3	
Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,5	№ 101 стр.150
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	№ 416 стр.328
Итого за полдник		300	7,63	6,83	25,77	195,5	
Ужин	Булочка из сдобного теста	60	5,27	7,36	34,85	218,62	№ 1024 стр.422
Итого за ужин		60	5,27	7,36	34,85	218,62	
Итого за день:		1.300	45,73	44,37	178,99	1.316,84	
Среднее значение за период:		6.747	229,95	229,09	863,43	6.458,1	