

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до

3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	153	4.58	5.95	23	164.29	№90Н-к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	35	4.97	8.01	7.56	122.2	**341
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2.51	2.87	17.73	106.82	№253Н-к
Итого завтрак:		368	12.06	16.83	48.29	393.31	
Второй завтрак:	<i>Сок яблочный персиковый</i>	140	0	0	16.1	64.4	
Итого за второй завтрак:		140	0	0	16.1	64.4	
Обед:	<i>Икра свекольная</i>	40	0.76	3.04	4.52	48.84	*№110С-П
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	150	1.40	2.33	8.16	59.27	№36Н-К
	<i>Гуляш из говядины</i>	60	8.32	9.22	2.11	124.91	*№443С-П
	<i>Картофель отварной</i>	110	2.29	5.15	19.95	133.8	№204Н-к
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0.4	0	20.91	85.33	*№644С-П
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.27	14.01	69.3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2.28	0.41	11.18	59.79	
Итого за обед:		570	17.73	20.42	80.84	581.24	
Полдник:	<i>Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом</i>	45	3.05	2.91	21.67	126.99	№294Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (Йогурт)</i>	180	5.4	4.5	20.34	144	*№728 С-П
	<i>Яблоко</i>	95	0.4	0.4	9.3	44.65	
Итого за полдник:		320	8.85	7.81	51.31	315.64	
Итого за день:		1398	38.64	45.06	196.54	1354.59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак:	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	153	3.78	4.89	24.13	155.49	№98Н-к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	35	4.97	8.01	7.56	122.2	**№341
	<i>Чай с молоком</i>	180	2.17	1.93	16.95	89.7	**298
Итого завтрак:		368	10.92	14.83	48.64	367.39	
Второй завтрак:	<i>Сок яблоко-виноград</i>	140	0	0	15.99	63.98	
Итого за второй завтрак:		140	0	0	15.99	63.98	
Обед:	<i>Икра морковная</i>	40	0.76	3.04	4.52	48.84	*№110С-П
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150	1.14	3.99	6.48	66.66	№27Н-к
	<i>Курица в соусе с томатом</i>	60	17.25	20.81	2.72	267.137	№179Н-к
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	110	4.81	4.70	28.69	176.81	№189Н-к
	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	150	1.02	0	21.76	87.14	№233Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.27	14.01	69.3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2.28	0.41	11.18	59.79	
Итого за обед:		570	29.54	33.22	89.36	775.677	
Полдник:	<i>Ватрушка с творогом</i>	50	5.9	2.19	34.84	182.55	№289Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (йогурт)</i>	180	5.4	4.5	20.34	144	*№728 С-П
	<i>Яблоко</i>	95	0.4	0.4	9.3	44.65	
Итого за полдник:		325	11.7	7.09	64.48	371.2	
Итого за день:		1403	52.16	55.14	218.47	1578.247	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак:	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	153	5.55	6.02	26.31	181.96	№91Н-к
	<i>Повидло яблочное</i>	10	0.04	0	6.53	25	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2.51	2.87	17.73	106.82	№253Н-к
Итого завтрак:		363	9.62	9.07	59.91	359.98	
Второй завтрак:	<i>Банан</i>	95	0.95	0	17.39	72.2	
Итого за второй завтрак:		95	0.95	0	17.39	72.2	
Обед:	<i>Горошек зеленый консервированный отварной</i>	40	1.24	0.08	2.6	16	№196Н-к
	<i>Свекольник</i>	150	1.15	3.51	7.55	69.14	№34Н-к
	<i>Голубцы ленивые</i>	60	5.62	5.73	4.22	91.03	№150Н-к
	<i>Соус томатный</i>	20	0.1	0.73	1.04	11.23	№228Н-к
	<i>Картофель отварной</i>	110	2.29	5.15	19.95	133.80	№204Н-к
	<i>Компот из свежих плодов или ягод</i>	150	0.12	0	11.23	94.47	№240Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2.28	0.41	11.18	59.79	
Итого за обед:		580	14.32	15.79	67.11	521.66	
Полдник:	<i>Омлет натуральный</i>	100	8.85	13.74	2.31	168.52	№110Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	0.76	0.09	4.67	23.1	
	<i>Кондитерское изделие(пряник)</i>	30	1.44	0.84	23.31	105.00	
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	4.19	4.78	7	87.98	№255Н-к
Итого за полдник:		320	15.24	19.45	37.29	384.6	
Итого за день:		1358	40.18	44.31	181.09	1338.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак:	<i>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</i>	153	4.68	6.58	18.86	153.46	№93Н-к
	<i>Яйца вареные</i>	40	5.08	4.60	0.28	62.80	*№306С-П
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Чай с молоком</i>	180	2.17	1.93	16.95	89.7	**298
Итого завтрак:		393	13.45	13.29	45.43	352.16	
Второй завтрак:	<i>Яблоко</i>	95	0.4	0.4	9.3	44.65	
Итого за второй завтрак:		95	0.4	0.4	9.3	44.65	
Обед:	<i>Икра свекольная</i>	40	0.76	3.04	4.52	48.84	*№110С-П
	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	150	7.92	2.46	4.02	69.74	№41Н-к
	<i>Курица отварная</i>	60	15.60	15.60	0.83	207.47	№181Н-к
	<i>Рагу из овощей</i>	110	1.27	8.69	13.20	139.80	№77Н-к
	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	150	1.02	0	21.76	87.14	№233Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2.28	0.41	11.18	59.79	
Итого за обед:		560	30.37	30.38	64.85	658.98	
Полдник:	<i>Сырники из творога запеченные</i>	150	21.50	5.61	29.69	255.27	№130Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (йогурт)</i>	180	5.4	4.5	20.34	144	*№728 С-П
Итого за полдник:		330	26.9	10.11	49.53	399.27	
Итого за день:		1378	71.12	54.18	170.11	1455.06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак:	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	153	3.78	4.89	24.13	155.49	№98Н-к
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30	1.27	11.30	7.70	137.5	**№344
	<i>Какао с молоком</i>	180	3.33	3.53	23.35	138.52	№248 Н-к
Итого завтрак:		363	8.38	19.72	55.18	431.51	
Второй завтрак:	<i>Сок яблочно-персиковый</i>	140	0	0	16.1	64.4	
Итого за второй завтрак:		140	0	0	16.1	64.4	
Обед:	<i>Горошек зеленый консервированный отварной</i>	40	1.24	0.08	2.6	16	№196 Н-к
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150	1.14	3.99	6.48	66.66	№27Н-к
	<i>Котлеты ,биточки шницели</i>	60	9.15	10.04	4.92	151.5	№161 Н-к
	<i>Капуста тушеная</i>	110	2.88	3.55	14.79	95.87	№200 Н-к
	<i>Компот из изюма</i>	150	0.43	0.09	23.56	97.58	*№643 С-П
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2.28	0.41	11.18	59.79	
Итого за обед:		560	18.64	18.34	72.87	533.6	
Полдник:	<i>Запеканка из творога</i>	150	21.91	9.08	21.82	256.67	№117 Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (снежок)</i>	180	4.68	4.5	18.36	135	*№728 С-П
	<i>Банан</i>	95	0.95	0	17.39	72.2	
Итого за полдник:		425	27.54	13.58	57.57	463.87	
Итого за день:		1488	54.56	51.64	201.72	1493.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак:	<i>Каша молочная кукурузная жидкая</i>	153	5.55	6.02	26.31	181.96	№91Н-к
	<i>Повидло яблочное</i>	10	0.04	0	6.53	25	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2.51	2.87	17.73	106.82	№253Н-к
Итого завтрак:		363	9.62	9.07	59.91	360.98	
Второй завтрак:	<i>Яблоко</i>	95	0.4	0.4	9.3	44.65	
Итого за второй завтрак:		95	0.4	0.4	9.3	44.65	
Обед:	<i>Кукуруза консервированная отварная</i>	40	10.76	0.64	6.84	36.4	**№331М
	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150	1.69	1.71	13.10	74.45	№38Н-к
	<i>Котлета куриная</i>	60	8.63	9.75	5.87	145.86	№178 Н-к
	<i>Рис, припущенный с томатом</i>	110	2.88	3.88	29.79	165.57	№193 Н-к
	<i>Компот из свежих плодов или ягод</i>	150	0.12	0	11.23	94.47	№240 Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.52	0.18	9.34	46.2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2.28	0.41	11.18	59.79	
Итого за обед:		560	27.88	16.58	87.35	622.74	
Полдник:	<i>Пирожок печеный со свежей капустой</i>	45	3.05	2.91	21.67	126.99	№294-№299Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (снежок)</i>	180	4.68	4.5	18.36	135	*№728 С-П
Итого за полдник:		225	7.73	7.41	40.03	261.99	
Итого за день:		1243	36.85	33.46	196.59	1290.36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	<i>Каша "Дружба"</i>	153	4.81	6.14	25.96	178.42	№84Н-к
	<i>Бутерброд с сыром</i>	35	4.97	8.01	7.56	122.2	**№341
	<i>Чай с молоком</i>	180	2.17	1.93	16.95	89.7	**№298
Итого завтрак		368	11.95	16.08	50.47	390.32	
Второй завтрак	<i>Сок яблоко-виноград</i>	140	0	0	16.1	64.4	
Итого за второй завтрак		140	0	0	16.1	64.4	
Обед	<i>Маринад овощной с томатом</i>	40	0.76	3.04	4.52	48.84	*№601 С-П
	<i>Рассольник ленинградский</i>	150	3.01	6.78	19.42	89.76	№33Н-к
	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	60	12.72	15.78	2.565	201.9	№162 Н-к
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	6.40	3.98	33	193.45	№186 Н-к
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0.40	0	20.91	85.33	*№644 С-П
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.28	0.27	14.01	69.3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2.28	0.41	11.18	59.79	
Итого за обед		570	27.85	30.26	105.605	748.37	
Полдник	<i>Булочка ванильная</i>	45	6.61	3.34	26.25	161.40	№273 Н-к
	<i>Кисломолочный напиток (йогурт)</i>	180	5.4	4.5	20.34	144	*№728 С-П
	<i>Банан</i>	95	0.95	0	17.39	72.2	
Итого за полдник		320	12.96	7.84	63.98	377.6	
Итого за день		1398	52.822	54.18	236.115	1580.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<i>Каша пшеничная</i>	153	4.46	5.37	25.37	168.09	№96Н-к
	<i>молочная жидкая</i>						
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30	1.27	11.3	7.7	137.5	**№344
	<i>Какао с молоком</i>	180	3.33	3.53	23.35	138.52	№248Н-к
Итого завтрак:		363	9.06	20.2	56.42	444.11	
Второй завтрак:	<i>Яблоко</i>	95	0.4	0.4	9.3	44.65	
Итого за второй завтрак:		95	0.4	0.4	9.3	44.65	
Обед:	<i>Икра морковная</i>	40	0.76	3.04	4.52	48.84	*№110С-П
	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	150	1.38	4.64	9.25	84.35	№42Н-к
	<i>Котлеты или биточки рыбные</i>	60	8.88	1.65	5.82	73.65	№134Н-к
	<i>Картофель отварной</i>	110	2.29	5.15	19.95	133.80	№204Н-к
	<i>Компот из свежих плодов или ягод</i>	150	0,12	0	11.23	94.47	№240Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.275	0.3	7.8	39	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2.28	0.41	11.18	59.79	
Итого за обед:		555	16.985	15.19	69.75	533.9	
Полдник:	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	100	6.81	8.32	3.33	114.48	№111Н-к
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.275	0.3	7.8	39	
	<i>Кисломолочный напиток (йогурт)</i>	180	5.4	4.5	20.34	144	*№728С-П
Итого за полдник:		345	13.485	13.12	31.47	297.48	
Итого за день:		1308	40.47	48.91	166.94	1320.14	