

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
	Масло сливочное.	5	0,02	4,12	0,03	37,4	84,02
	Каша кукурузная жидкая молочная	180	4,2	4,37	18,85	131,4	271
	Какао с молоком.	150	4,26	4,95	16,87	126,77	397,01
Итого за Завтрак		365	10,76	13,68	50,51	366,07	
10 часов	Яблоки	100	0,34	0,34	8,29	59,65	77,01
	Итого за 10 часов		100	0,34	0,34	8,29	59,65
Обед	Салат из свеклы. (зимний - весенний)	40	1,32	5	6	55	33,02
	Суп с горохом, гречками	150/5	4,4	0,36	12,09	76,41	99,01
	Голубцы ленивые.	150	11,25	11,25	11,55	174,27	42
	Соус сметанный.	10	0,39	1,08	1,63	17,94	115,02
	Компот из изюма с лимоном.	150	0,07	0,01	15,11	62,17	401,03
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
Итого за Обед		535	19,41	18,06	56,4	437,99	
Полдник	Омлет натуральный.	80	6,1	10,7	1,3	127,1	214,01
	Салат из зеленого горошка	30	1,2	2	2,4	32,4	10,01
	Чай с сахаром.	150	0,2		10,97	43,45	266,03
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
Итого за Полдник		290	9,78	12,94	29,43	273,45	
Итого за день		1 290	40,29	45,02	144,63	1137,16	

(лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	84,01
	Каша вязкая манная молочная.	180	4,89	5,57	24,69	167,66	189,02
	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,02		5,06	20,63	30,01
Итого за Завтрак		370	9,51	8,76	44,51	295,19	
10 часов	Кефир.	120/4	4,11	0,14	5,49	75	71,01
	Итого за 10 часов		124	4,11	0,14	5,49	75
Обед	Салат из капусты белокачанной с морковью (зимний - весенний)	40	0,7	2,54	4,5	43,7	20,01
	Суп из овощей с птицей (кура)	150	3,1	3,7	6,9	76,4	95,01
	Пюре картофельное.	120	2,66	4,2	17,49	119,26	335,01
	рыба (филе) припущенная в сметане.	60	11,7	0,5	0,4	52,4	228,01
	Напиток из шиповника	150	0,55	0,24	18,8	79,37	441,01
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
Итого за Обед		550	20,69	11,54	58,11	423,33	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	54
	Какао с молоком.	150	4,26	4,95	16,87	126,77	397,01
Итого за Полдник		200	7,87	11,83	40,81	256,35	
Итого за день		1 244	42,18	32,27	148,92	1049,87	

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом.	30/10	1,8	3,1	22,2	122,6	88,01
	Каша вязкая молочная из крупы "Геркулес"	150	5,12	6,19	18,58	151,52	78,01
	Напиток кофейный с молоком.	160	6,19	6,81	18,67	133,33	270,01
	Итого за Завтрак	350	13,11	16,1	59,45	407,45	
10 часов	Апельсины (зимний - весенний)	130	1,06	0,24	8,1	57,34	37,01
	Итого за 10 часов	130	1,06	0,24	8,1	57,34	
Обед	Салат из моркови с яблоком. (зимний - весенний)	40	0,73	4,05	5,86	63,54	15,03
	Суп картофельный с крупой и с курой.	150	1,26	3,45	6,87	67,04	95,06
	Капуста тушеная с мясом.	150	14,29	11,71	9,73	201	336,02
	Компот из кураги.	160	12,96		21,42	81	9,01
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
	Итого за Обед	530	31,22	19,57	53,9	464,78	
Полдник	Каша гречневая, рассыпчатая	100	3,02	3,29	14,65	102,13	323,01
	Топленое молоко.	150	5,6	5	9	102	1
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
	Итого за Полдник	280	10,9	8,53	38,41	274,63	
Итого за день	1 290	56,29	44,44	159,86	1204,2		

(лист 4)

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное.	5	0,02	4,12	0,03	37,4	84,02
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	13,05
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	110/20	20,76	8,66	20,75	248,09	82
	Чай с сахарным песком	180	0,24		13,16	52,14	266,04
	Итого за Завтрак	350	23,68	13,06	51,16	419,88	
10 часов	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	14,85	67	70,03
	Итого за 10 часов	150	0,75	0,15	14,85	67	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком. (зимний - весенний)	40	0,71	0,36	4	44,27	41,01
	Щи из свежей капусты, с мясом, со сметаной	150/7	3,68	5,45	0,18	96,66	56,01
	Рис рассыпчатый.	100	2,46	2,82	25,92	148,05	304,03
	Тефтели мясные.	50	6,41	6,78	5,22	107,5	286,01
	Соус сметанный.	10	0,39	1,08	1,63	17,94	115,02
	Компот из свежих яблок.	160	0,2	0,2	22,3	110	859,01
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
Итого за Обед	547	15,83	17,05	69,27	576,62		
Полдник	Овощи тушеные с курой.	150	2,5	3,42	9,75	84	64,01
	Чай с сахаром.	150	0,2		10,97	43,45	266,03
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
	Итого за Полдник	330	4,98	3,66	35,48	197,95	
Итого за день	1 377	45,24	33,92	170,76	1261,45		

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное.	5	0,02	4,12	0,03	37,4	84,02
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,66	0,28	17,22	82,25	13,05
	Каша гречневая молочная вязкая.	150	9,02	5,98	21,99	166,48	66,01
	Чай сладкий с молоком.	160	1,39	0,96	7,47	43,95	72,02
Итого за Завтрак		350	13,09	11,34	46,71	330,08	
10 часов							
	Бананы	100	1,2	0,46	16,8	67,85	18,01
Итого за 10 часов		100	1,2	0,46	16,8	67,85	
Обед	Салат из свежей капусты и с яблоком (зимний - весенний)	40	0,58	3,24	4,69	50,83	15,05
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, со сметаной	150/7	4,1	4,9	8,2	98,3	76,01
	Запеканка картофельная с мясом.	140	8	8	9,44	145	291,01
	Соус сметанный.	10	0,39	1,08	1,63	17,94	115,02
	Напиток из изюма	150	0,23	0,05	19,05	77,97	401,04
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
	Итого за Обед		527	15,28	17,63	53,03	442,24
Полдник							
	Макароны отварные с сыром.	100/10	6,19	6,67	15,14	145,33	206,01
	Чай с молоком и сахаром	150	1,3	0,9	7	41,2	72,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
Итого за Полдник		290	9,77	7,81	36,9	257,03	
Итого за день		1 267	39,34	37,24	153,44	1097,2	

(лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное.	5	0,02	4,12	0,03	37,4	84,02
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	84,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
	Каша вязкая молочная "Дружба".	150	4,9	5,62	22,03	159,38	45,01
	Какао с молоком.	150	4,26	4,95	16,87	126,77	397,01
Итого за Завтрак		345	13,78	17,88	53,69	430,45	
10 часов							
	Мандарин (зимний - весенний)	100	0,53	0,13	5	50,67	81,01
Итого за 10 часов		100	0,53	0,13	5	50,67	
Обед	Кабачковая икра.	40	0,76	3,56	3,08	47,6	19,02
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	150	6,5	5,3	14,52	148,53	39,01
	Котлета мясная (говядина).	60	5,06	5,71	4,82	91,21	272,01
	Картофель отварной.	100	2,46	2,82	25,92	69,9	123,01
	Компот из изюма с лимоном.	150	0,07	0,01	15,11	62,17	401,03
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
	Итого за Обед		530	16,83	17,76	73,47	471,61
Полдник							
	Рагу из овощей с маслом	150	2,83	5,26	13,67	115,03	22,04
	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,02		5,06	20,63	30,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
Итого за Полдник		330	5,13	5,5	33,49	206,16	
Итого за день		1 305	36,27	41,27	165,65	1158,89	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	84,01
	Суп молочный с вермишелью	150	5,75	5,21	18,84	145,2	93,01
	Напиток кофейный с молоком.	160	6,19	6,81	18,67	133,33	270,01
Итого за Завтрак		350	16,54	15,21	52,27	385,43	
10 часов	Кефир.	120/4	4,11	0,14	5,49	75	71,01
	Итого за 10 часов		124	4,11	0,14	5,49	75
Обед	Салат из свеклы с яблоком. (зимний - весенний)	40	0,58	3,17	4,16	48,4	33,04
	Щи из квашеной капусты с мясом и сметаной (зимний - весенний)	150/7	4,2	5,58	6,36	93,49	47,01
	Оладьи из пчени	70	9,78	11,66	16,41	210	284
	Каша гречневая, рассыпчатая	100	3,02	3,29	14,65	102,13	323,01
	Соус сметанный.	10	0,39	1,08	1,63	17,94	115,02
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	14,85	67	70,03
Итого за Обед		557	20,7	25,29	68,08	591,16	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/15	14,28	5,45	21,16	197,35	130,01
	Чай с сахаром.	150	0,2		10,97	43,45	266,03
	Итого за Полдник		245	14,48	5,45	32,13	240,8
Итого за день		1 276	55,83	46,09	157,97	1292,39	

(лист 8)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
	Масло сливочное..	5	0,01	4,11	0,03	37,4	84,04
	Каша вязкая ячневая молочная.	180	6,22	6,6	26,08	189,83	311,01
	Чай с молоком и сахаром	150	1,3	0,9	7	41,2	72,01
Итого за Завтрак		365	9,81	11,85	47,87	338,93	
10 часов	Сок фруктовый.	150	0,75	0,15	14,85	67	70,03
	Итого за 10 часов		150	0,75	0,15	14,85	67
Обед	Салат из квашеной капусты с луком. (зимний - весенний)	40	0,69	4,33	1,39	48,28	47
	Суп рыбный со сметаной.	150/7	18,48	1,99	9,9	145,6	95,02
	Макаронны отварные	100	3,45	7,01	21,27	138,9	209,01
	Шницель мясной.	60	7,71	6,33	5,35	108,37	272,02
	Чай - каркаде	150	0,2		5,3	21,8	266,02
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
Итого за Обед		537	32,51	20,02	53,23	515,15	
Полдник	Запеканка картофельная с овощами.	150	3,3	7,83	23,56	179,44	79,04
	Соус молочный.	15	0,51	0,44	2,05	14,27	113,03
	Чай с сахаром.	150	0,2		10,97	43,45	266,03
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
Итого за Полдник		345	6,29	8,51	51,34	307,66	
Итого за день		1 397	49,36	40,53	167,29	1228,74	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом.	30/10	1,8	3,1	22,2	122,6	88,01
	Каша вязкая рисовая молочная.	180	4,33	5,41	20,41	148,67	168,01
	Чай с лимоном и с сахаром	150	0,02		5,06	20,63	30,01
	Итого за Завтрак	370	6,15	8,51	47,67	291,9	
10 часов	Яблоко	130	0,4	0,4	9,8	70,5	77,04
	Итого за 10 часов	130	0,4	0,4	9,8	70,5	
Обед	Салат из моркови (зимний - весенний)	40	0,49	2,7	3,91	42,36	15,06
	Суп картофельный с клецками, с курой	150	6	7,86	12,37	148,34	85,01
	Котлеты рыбные.	60	16,27	4,67	3,87	123,9	143,01
	Соус красный основной.	25	0,43	1,26	2,47	23,44	37,02
	Пюре картофельное.	120	2,66	4,2	17,49	119,26	335,01
	Напиток из изюма	150	0,23	0,05	19,05	77,97	401,04
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
Итого за Обед	575	28,06	21,1	69,18	587,47		
Полдник	Омлет по-домашнему.	150	6,1	10,7	1,3	127,1	869
	Чай с молоком и сахаром	150	1,3	0,9	7	41,2	72,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
	Итого за Полдник	330	9,68	11,84	23,06	238,8	
Итого за день	1 405	44,29	41,85	149,71	1188,67		

(лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5	13,01
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	84,01
	Каша пшенная, жидкая	150	5,46	5,88	21,94	163,7	189,01
	Какао с молоком...	160	4,43	5,14	17,52	131,62	397,02
	Итого за Завтрак	350	14,49	14,21	54,22	402,22	
10 часов	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	7,01
	Итого за 10 часов	100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	1,2	2	2,4	32,4	10,01
	Рассольник с мясом и со сметаной	150/7	3	1,93	19,52	108,69	32,01
	Жаркое по-домашнему.	140	12,9	12,5	11,1	208,1	443,02
	Напиток лимонный	150	0,12		18	74,52	436,01
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1,98	0,36	10,02	52,2	11,01
Итого за Обед	507	19,2	16,79	61,04	475,91		
Полдник	Оладьи с повидлом.	80/15	5,93	2,27	42,03	211,1	36
	Чай с сахаром.	150	0,2		10,97	43,45	266,03
Итого за Полдник	245	6,13	2,27	53	254,55		
Итого за день	1 202	40,22	33,57	178,56	1178,68		

Итого за период	1 053	449,31	396,2	1506,30	11797,25	
Средние значения за период		44,9	39,6	150,1	1179,7	