

Основное двух недельное меню

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,6-3 лет



Приём пищи	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День первый						
Завтрак						
Каша манная	150	4,4	7,46	20,11	166	5.4 34.
Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31	11,1/213
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	8.6 393
Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,7	11	102	1.1 1.
Итого за завтрак	355	8,81	15,47	38,35	328	-
2-завтрак						
простокваша	100	2,9	2,5	4,0	50	4016
обед						
Салат из свежих помидоров с репчатым луком с растит.маслом	40	0,45	2,47	1,89	32	1.514
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150 10	1,74	4,89	8,48	85	2,1 60.7
Плов с говядиной	110/60	11,1	10,95	27,6	249	4.1 /58
Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,83	85	8.13376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	560	24,66	27,47	101,78	521	-
Уплотнённый полдник						
Сырники запечённые со сгущённым молоком	100 20	18,69 1,44	12,67 1,7	11,40 1,2	234 66	9.1231 10.13363
Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	8.7395
печенье	35	7,17	4,02	23,1	164	7.13151

яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42	6.5368
Итого за уплотнённый полдник	400	31,23	21,90	63,05	576	
Итого за первый день:		67,60	67,34	207,18	1475	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День второй						
Завтрак						
Каша ячневая на молоке	150	3,30	4,06	26,13	154	5.1168
Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	8.1397
Бутерброд с сыром с маслом	30 10/10	5,26	7,6	16,1	154	1.2 3
Итого за завтрак	350	11,71	14,38	55,19	397	
2- Завтрак						
йогурт	100	3,0	2,3	4,5	72	8.23
Обед						
Салат из свежих огурцов на растительном масле	40	0,30	2,44	0,95	27	1.6 13.
Суп картофельный на м/б с фасолью со сметаной	150 10	3,07	3,20	9,168	80	2.281
Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	4.2 282
Картофельное пюре	110	2,25	3,52	15	101	3.1321
молочный соус	30	0,61	1,57	2,13	25	10.3350
Сок натуральный фруктовый абрикосовый	150	0,75	-	19,05	79	8.9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	590	18,94	18,28	69,298	521	
Уплотнённый полдник						
Колбаса отварная	50	8,6	7,8	0,1	104	4.6. 36
Отварные макароны	110	4,04	3,30	19,39	124	3.5

						317
кисель	150	-	-	14,7	60	8.18/378
печенье	35	7,17	4,02	23,1	164	7.13151
груша	95	0,38	0,29	9,78	44	6.6368
Итого за уплотнённый полдник	440	20,19	15,41	67,07	496	
Итого за второй день		59,84	50,37	196,058	1486	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День третий						
завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	2,32	3,96	28,97	161	5.2 168
Чай с молоком	150	2,65	2,33	1,31	77	8.4394
Бутерброд с маслом и джемом	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	1.3
Итого за завтрак	355	7,48	10,22	59,16	399	
2-Завтрак						
Отвар шиповника	100	0,68	0,28	20,74	88	8.12 398
Обед						
Салат из моркови с зелёным горошком	40	0,39	2,02	1,3	26	4/71
Суп рыбный	150	18,48	1,99	9,89	145	2.7 95
Шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139	4.2. 282
Греча рассыпчатая	110	6,26	5,29	30,19	198	3.4.28
Томатный соус	30	0,35	1,26	2,4	22	10,1348
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	8.16 372
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	580	63,30	18,23	84,69	673	

Уплотнённый полдник						
запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	9.2
со сгущённым молоком	20	1,44	1,7	1,2	66	10.13/363
снежок	150	4,2	4,8	16,6	129	24.
банан	200	3	1	42	190	6.7/368
Итого за уплотнённый полдник	470	26,18	19,55	76,95	632	
Итого за третий день		97,64	48,28	241,54	1792	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День четвёртый						
завтрак						
Омлет фаршированный зелёным горошком запечённый	65	4,57	8,07	3,79	119	11.6 219.
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	8.7395
Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	8
Мандарин с сахаром	95	0,66	0,16	18,56	78	6.9
Итого за завтрак	350	16,57	19,57	49,80	462	
2- Завтрак						
биокефир	100	4	3,2	4,2	67	8.22/351
вафля	35	1,02	1,16	27,12	124	7,12/152
Итого за второй завтрак	135	4,02	4,36	31,32	191	
Обед						
Салат из огурцов со сладким перцем с раст. маслом	40	0,32	2,83	1,1	31	1.10 81
свекольник на м/б со сметаной	150 10	2,8	2,66	7,50	66	2.6 99.
Бефстроганов из отварной говядины в томатном соусе	50	6,5	5,2	1,4	78	4.4278
макароны	110	4,04	3,30	19,39	124	3.6317

Компот из чернослива	150	0,18	0,06	18,72	71	8.15156
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	550	16,48	14,85	61,47	440	
Уплотнённый полдник						
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,6	91	3.2
Суфле рыбное	60	9,70	4,63	2,44	90	4.23/268
Соус сметанный	30	0,35	1,26	2,40	22	10.1/348
Сок натуральный виноградный	150	0,45	0,30	24,45	102	8.11399
Батон	30	0,9	0,36	6,18	32	7.17/70
мандарин	40	0,4	0,04	1,2	6	610
Итого за уплотнённый полдник	410	13,8	9,8	50,27	343	
Итого за четвёртый день		50,87	48,58	192,86	1436	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День пятый						
завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,75	167	5.5 27
Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	8.1 397
Бутерброд с сыром с маслом	30 10/10	5,26	7,6	16,1	154	1.2 3
Итого завтрак	350	13,64	18,13	47,81	410	
2- Завтрак						
Сок яблочный	100	0,050	-	10,10	42	8,8399
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	40	0,45	2,47	1,89	32	1.8/15

Рассольник на м/б со сметаной	150	1,68	1,97	7,68	55	2.5 74
Котлеты рыбные запечённые	60	8,02	2,82	5,99	81	4.17 255
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	140	3.7. 315
Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25	10,3/350
Компот из груш	150	0,12	0,09	17,91	74	8.17 372
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	570	15,95	12,98	73,42	477	
Уплотнённый полдник						
Оладьи печёные с повидлом	110/20	9,05	8,11	55,15	330	7,9,2/449
Биокефир	150	6	4,8	3,3	100	8.22/351
яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44	6.5/368
зефир	20	0,2	-	16,3	62	7,14
Итого за уплотнённый полдник	400	15,65	13,31	84,55	536	
Итого за день		45,29	44,42	215,88	1465	

Неделя вторая

Возрастная категория: от 1,5-3 лет

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День шестой						
Завтрак						
Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая.	150	4,74	7,63	19,750	167	5.6 30.
Чай с мёдом	150	0,14	0,01	9,62	39	8.5 392
Бутерброд	40	2,45	7,55	14,62	136	1.1

с маслом	10					1.
Итого за завтрак	350	10,33	15,19	43,99	342	
2- Завтрак						
Сок вишнёвый	100	0,70	0,20	11,50	50	8.10/399
Обед						
Салат из огурцов	40	0,30	2,44	0,95	27	1.6/13
Суп из сборных овощей на м/б со сметаной	150	1,2	3,9	7,35	66	2.8 14/2
Жаркое по- домашнему	170	28,80	5,33	18,50	205	4.7 276
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	8.16372
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	550	33,06	12,27	48,07	441	
Уплотнённый полдник						
Пудинг из творога (запеченный) со сгущённым молоком	100	15,14	10,76	24,33	255	9.3/235
простокваша	25	1,8	2,125	2,8	82,25	10.13/363
	150	4,35	3,75	6,15	76	4016
						системапитание
Печенье сухое	25	5,1	2,9	16,5	117	7.11/33
груша	100	0,4	0,3	10,3	46	6.6/366
Итого за уплотнённый полдник	400	26,79	19,835	60,08	576,25	
Итого за шестой день		70,88	47,495	163,64	1409	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День седьмой						
Завтрак						
Каша геркулесовая	150	5	8,24	16,98	162	5.729
Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	8.7395
Бутерброд с сыром с маслом	30 10/10	5,26	7,6	16,1	154	1.2 3
Итого за завтрак	350	12,6	17,84	43,71	386	

2- Завтрак						
биокефир	100	4,0	3,2	4,2	67	8.22./351
Обед						
Салат из свежих помидоров с репчатым луком	40	0,45	2,47	1,89	32	1.5
Борщ на м/б со сметаной	150	2,32	2,48	4,06	60	2.10 6.
Суфле мясное	60	10,89	9,17	3,39	140	4.8 101.
греча рассыпчатая	110	6,26	5,20	30,19	198	3.3 28.
Молочный соус	30	0,61	1,57	2,13	25	10.3 350
Компот из изюма	150	0,33	0,01	20,83	85	8.14 376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	580	28,65	21,38	83,85	610	
Уплотнённый полдник						
Овощное рагу с отварной курой	100/ 80	2,5 14.10	11,1 3,6	15,5 04	171 91	03001 53
Чай с сахаром	150	0,12	-	10,53	40	8,3/152
батон	30	0,9	0,36	6,19	32	7.17/70
яблоко	50	0,20	0,20	4,9	22	6.5368
Итого за уплотнённый полдник	410	17,820	15,26	37,52	356	
Итого за седьмой день		63,07	57,68	169,28	1419	

День восьмой						
Завтрак						
Каша пшённая	150	4,08	4,08	29,94	173	5.8 31.
Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	8.1 397

Бутерброд с маслом	40 10	2,45	7,55	14,62	136	1.1 1.
Итого за завтрак	350	9,68	14,35	57,52	398	
2- Завтрак						
Снежок	100	12,8	3,2	11,05	86	24
Обед						
Салат из свежих огурцов с репчатым луком	40	0,35	2,83	1,41	32	1.11/76
Суп гороховый на м/б	150	5,09	1,83	12,10	93	2,3 88.
С гренками	20	3,04	0,32	19,44	95	2.4 4
Запеканка картофельная с мясом Соус томатный	120 30	8,91 0,35	6,59 1,26	20,43 2,40	177 22	4.9 291 10.1 348
Компот из чернослива	150	0,18	0,06	18,72	71	8.15 156
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	550	20,56	13,37	87,86	560	
Уплотнённый полдник						
Рыба под омлетом	120	20,6	7,12	5,14	168	4.16/244
Кисель плодово-ягодный	150	-	-	14,7	60	8.18378
Булочка сдобная	35	2,64	3,57	16,22	115	7.1 9.
банан	100	1,50	0,50	21	95	6.7368
Итого за уплотнённый полдник	405	24,74	11,19	57,06	438	
Итого за восьмой день		67,78	42,11	213,49	1482	
День девятый						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	4,4	7,46	20,11	166	5.4 34

Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	8.6 393
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1.1
яйцо	10					1.
	20	2,54	2,30	0,14	31,5	11.,1/213
Итого за завтрак	370	9,46	17,32	41,97	362,5	
2- Завтрак						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	8.20401
Обед						
Помидор свежий	30	0,09	0,03	0,33	2	6.3
Суп картофельный с овсяными хлопьями «Геркулес» на м/б	150	1,33	1,79	8,47	55	2.11 80
Тефтели мясные	60	4,44	4,92	5,86	86	4.10 286
Рис отварной	80	1,94	2,87	19,56	112	3.7 315
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22	10.5 354
Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,83	85	8.13 376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	540	11,19	11,6	70,17	432	
Уплотнённый полдник						
Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74	231	9,8/84
со сгущённым молоком	25	1,8	2,125	2,8	82,25	1013/363
молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	8.19400
Булочка с изюмом	30	2,173	4,09	21,07	125	7,6/142
Апельсин с сахаром	100	0,39	0,085	10,03	42,5	6.8/371
Итого за уплотнённый полдник	405	25,383	21,14	56,22	565,75	
Итого за девятый день		49,643	52,56	172,56	1411	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День десятый						
Завтрак						
Каша пшеничная	150	4,08	29,94	173	213	5.3168
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	8.7395
Бутерброд с сыром с маслом	30 10/10	5,26	7,6	16,1	154	1.2 3
Итого за завтрак	350	11,68	39,54	199,64	437	
2- Завтрак						
Сок абрикосовый	100	0,50	-	12,70	52,50	8.9/399
печенье	35	7,17	4,02	23,1	164	7.13151
Итого за второй завтрак	135	7,67	4,02	35,8	216	
Обед						
Салат из квашенной капусты луком	45	0,72	4,55	1,46	51	3/58
Суп « Крестьянский» с крупой со сметаной	150	1,35	3,3	8,85	66	2.1331/2
Рыба по -польски	50	7,69	4,3	2,29	78	122/65
Картофельное пюре	110	2,25	3,52	15	101	3.1.321
Компот из ананасов и лимона	150	0,36	0,14	24,32	100	8.25 377
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	7.15
Итого за обед	545	15,01	16,29	65,28	466	
Уплотнённый полдник						
Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,12	109	2,1293
Чай с сахаром	150	0,12	-	10,53	40	8,3/152
Булочка осенняя	30	1,8	4,29	16,5	108	7.8/138
груша	100	0,40	0,30	10,30	46	6.6/366
Итого за уплотнённый полдник	430	6,63	8,5	51,45	303	
Итого за десятый день		40,99	68,35	352,17	1422	
Итого за весь период		614	479	2226	14800	

Среднее значение за период		61	48	223	1480	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		4	3	15		