

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	Каша гречневая на молоке	155	4,67	4,86	20,94	146	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	396
	Бутерброд с маслом	30/10	2,17	8,18	13,97	142,1	1
итого за завтрак			9,18	15,04	45,54	358,1	
второй завтрак 10:00	Сок	150	0,75	0	15,15	63,9	399
итого второй завтрак			0,75	0	15,15	63,9	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,613	1,703	10,29	62,85	82
	Голубцы ленивые	135	9,909	5,184	9,775	131,521	298
	Икра морковная	40	0,8	2	6,04	46,5	54
	Компот из сухофруктов/курага, изюм	150	0,44	0	28,57	119,34	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			15,402	9,367	68,035	429,811	
полдник	яйцо	34	3,6	3,88	0,16	51	213
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
итого за полдник			6,8	4,29	26,47	173	
Итого за день:			32,132	28,697	155,195	1024,811	
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша манная (жидкая)	155	2,4	3,82	16,1	108	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,17	8,18	13,97	142,1	1
итого за завтрак			7,72	14,72	43,03	339,1	
второй завтрак 10:00	Сок	150	0,75	0	15,15	63,9	399
итого второй завтрак			0,75	0	15,15	63,9	
обед	Суп молочный с овощами	150	3,39	3,2	9,8	82,35	97
	Котлета говяжья	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Овощное рагу	120	1,87	3,93	12,26	96,11	344
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,84	84,83	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			17,55	14,69	65,9	471,89	
полдник	Творожная запеканка	50	8,77	6,03	8,58	124	237
	Абрикосовый соус	15	0,69	0,008	9,68	39,09	359
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	392
итого за полдник			9,5	6,048	25,25	191,09	
Итого за день:			35,52	35,458	149,33	1065,98	

Неделя 1 День 3							
завтрак	Вермишель молочная	155	5,68	4,36	27,25	171	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	396
	Бутерброд с маслом	30/10	2,17	8,18	13,97	142,1	1
итого за завтрак			10,19	14,54	51,85	383,1	
второй завтрак 10:00	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95	
итого второй завтрак			1,5	0,5	21	95	
обед	Капуста квашенная	40/5	0,28	5	1,28	51,35	
	Борщ с мясом	150/15	5,9	4,4	8,2	96	62
	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	247
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	321
	Кисель из сока натурального	150	0,266	0	26,15	107,64	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			17,276	16,61	66,88	489,59	
полдник	Оладьи с повидлом	60/5	4,56	4,06	27,57	166	449
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	392
итого за полдник			4,6	4,07	34,56	194	
Итого за день:			33,566	35,72	174,29	1161,69	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша геркулесовая	155	2,85	5,05	14,29	114	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,17	8,18	13,97	142,1	1
итого за завтрак			8,17	15,95	41,22	345,1	
второй завтрак 10:00	Фрукт (груша)	100	0,3	0	9,5	40	
итого второй завтрак			0,3	0	9,5	40	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150/15	7,49	3,73	9,87	103,1	81
	Гренки (1 вариант)	20	2,48	0,31	15,2	73,64	115
	Тефтели из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	305
	Капуста тушеная	120	2,48	3,9	11,35	90,48	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,84	84,83	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			24,85	18,08	80,6	585,65	
полдник	Ватрушка с творогом	35	6,506	4,197	20,721	146,35	458
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
итого за полдник			11,086	8,277	28,301	231,35	
Итого за день:			44,406	42,307	159,621	1202,1	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша пшенная	155	3,46	4,57	19,76	134	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	396
	Бутерброд с маслом	30/10	2,17	8,18	13,97	142,1	1
итого за завтрак			7,97	14,75	44,36	346,1	
второй завтрак 10:00	Фрукт (яблоко)	100	0,3	0	10,4	43,2	
итого второй завтрак			0,3	0	10,4	43,2	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,044	2,931	5,09	50,85	67
	Зразы рыбные с яйцом	60	6,284	4,03	6,802	89,5	265
	Картофель тушеный в соусе	100	1,77	5	19,21	130,53	133
	Компот из кураги и изюма	150	0,44	0	28,57	119,34	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			12,178	12,441	73,032	459,82	
полдник	Бутерброд с сыром	30/12	4,65	3,18	14,61	106,46	3
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	392
итого за полдник			4,69	3,19	6,99	134,46	
Итого за день:			25,138	30,381	134,782	983,58	

Неделя 2 День 1							
завтрак	Макароны отварные с сыром	155	9,21	9,46	35,91	272,74	209
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	396
	Бутерброд с маслом	30/10	2,17	8,18	13,97	142,1	1
итого за завтрак			13,72	19,64	60,51	484,84	
второй завтрак 10:00	Сок	150	0,75	0	15,15	63,9	399
итого второй завтрак			0,75	0	15,15	63,9	
обед	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	1,7	2	7,7	55,2	74
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	278
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,84	84,83	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			25,47	7,82	60,4	414,63	
полдник	Омлет	65	5,73	11,04	1,1	157	215
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
итого за полдник			8,14	11,35	22,58	256	
Итого за день:			48,08	38,81	158,64	1219,37	
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша гречневая на молоке	155	4,67	4,86	20,94	146	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,17	8,18	13,97	142,1	1
итого за завтрак			9,99	15,76	47,87	377,1	
второй завтрак 10:00	Сок	150	0,75	0	15,15	63,9	399
итого второй завтрак			0,75	0	15,15	63,9	
обед	Суп рыбный с консервами	150	5	2,2	8,6	100,4	87
	Котлета говяжья	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Овощное пюре	120	2,29	3,71	14,5	100,48	322
	Компот из кураги и изюма	150	0,44	0	28,57	119,34	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			19,69	13,46	74,67	528,82	
полдник	Сырники из творога	90	20,74	11,39	9,68	238,8	231
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	392
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	392
итого за полдник			22,22	13,1	27,87	332,6	
Итого за день:			52,65	42,32	165,56	1302,42	
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша геркулесовая	155	2,85	5,05	14,29	114	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	396
	Бутерброд с маслом	30/10	2,17	8,18	13,97	142,1	1
итого за завтрак			7,36	15,23	38,89	326,1	
второй завтрак 10:00	Фрукт (яблоко)	100	0,3	0	10,4	43,2	
итого второй завтрак			0,3	0	10,4	43,2	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,613	1,703	10,29	62,85	82
	Рыба припущенная в молоке	60	8,19	3,16	1,9	69	246
	Рис отварной	120	7,636	4,23	86,05	432,29	313
	Кисель из сока натурального	150	0,266	0	26,15	107,64	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			20,345	9,573	137,75	741,38	
полдник	Блины со сгущенным молоком	40/20	3,26	1,85	20,32	111	447
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	
итого за полдник			4,1	2,06	34,81	177	
Итого за день:			32,105	26,863	221,85	1287,68	

Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша рисовая	155	1,64	3,82	16,9	109	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с сыром	30/12	4,65	3,18	14,61	106,46	3
итого за завтрак			9,44	9,72	29,86	304,46	
второй завтрак 10:00	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95	
итого второй завтрак			1,5	0,5	21	95	
обед	Суп картофельный	150	5,44	2,43	7,63	74,15	85
	Клецки мучные	15	0,6	0,5	2,9	18,2	120
	Суфле куриное	60	9,43	9,65	9,98	164	310
	Свекольное пюре	120	1,81	40,6	10,53	85,9	324
	Компот из кураги и изюма	150	0,44	0	28,57	119,34	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			20,36	53,66	72,97	531,19	
полдник	Лепешка сметанная	30	2,4	3,3	16,44	105,6	257
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,9	399
итого за полдник			3,15	3,3	31,59	169,5	
Итого за день:			34,45	67,18	155,42	1100,15	
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша пшенная	155	3,46	4,57	19,76	134	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	396
	Бутерброд с маслом	30/10	2,17	8,18	13,97	142,1	1
итого за завтрак			7,97	14,75	44,36	346,1	
второй завтрак 10:00	Фрукт (апельсин)	100	0,6	0	6	27	
итого второй завтрак			0,6	0	6	27	
обед	Борщ с мясом	150/15	5,9	4,4	8,2	96	62
	Биточки рыбные запеченные	60	8,01	2,82	5,98	81	255
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	321
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0	16,72	68,52	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
итого за обед			19,1	11,54	60,61	425,12	
полдник	Баранка	40	3,87	0,945	30,15	144,45	
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,86	67,7	383
итого за полдник			3,93	0,945	47,01	212,15	
Итого за день:			31,6	27,235	157,98	1010,37	
Среднее значение за период:			36,965	37,497	163,267	1 135,815	