

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | № рецептур ы |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|--------------------|
| | | | 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 | |