

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
День 1					
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130/3	4,46	3,93	19,66
	Кофейный напиток	150	2,50	2,46	11,76
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,63	2,66	9,73
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	11,13	11,35	41,29
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Суп пюре из цыплят	150	4,74	6,26	7,71
	Суфле куриное	70	17,83	19,94	2,61
	Капуста тушеная	130	0,27	3,93	5,59
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,63	0,00	22,30
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	25,44	30,39	50,90
УПЛОТНЕНН	Икра из свеклы	40	1,71	2,04	8,34
	Пудинг рыбный запеченный	80	10,14	3,40	6,69
	Пюре картофельное	120	2,66	3,48	17,75
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51
	Чай	150	0,11	0,00	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
	Яблоко	95	0,33	0,33	8,24
Вафли	16	0,51	0,45	12,98	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		561	17,67	9,99	67,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1511	54,74	51,73	169,30
День 2					
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	12,52	15,16	2,36
	Чай с молоком	150	2,86	2,97	11,36
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,57	5,58	9,72
	Салат из моркови	40	0,50	1,94	4,64
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	19,45	25,65	28,08
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Икра из кабачков	45	0,00	0,00	0,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/10	4,93	3,79	4,10
	Гуляш из отварного мяса	80	13,05	6,25	2,88
	Рис отварной	110	2,79	3,98	29,13
	Напиток лимонный	150	0,09	0,01	18,28
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	22,83	14,29	67,08
УПЛОТНЕНН	Салат из кукурузы консервированной	40	0,00	1,69	0,89
	Сырники из творога	80	15,07	11,03	16,35
	Молоко сгущенное с сахаром	20	3,60	4,25	27,75
	Булочка российская	60	4,46	4,09	36,80
	Кефир	140	4,20	3,63	5,80
	Яблоко	95	0,33	0,33	8,24
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		435	27,66	25,02	95,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	70,44	64,96	200,89

День 3					
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	130/3	4,08	5,02	16,37
	Какао с молоком	150	3,36	3,32	12,55
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,63	2,66	9,73
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	11,61	13,30	38,79
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Салат витаминный	40	0,18	1,96	3,83
	Борщ с капустой и картофелем	150/10	5,18	3,79	6,73
	Тефтели мясные	80	11,62	13,78	11,39
	Соус сметанный	30	0,45	1,23	1,84
	Макароны отварные	100	3,77	2,54	23,02
	Кисель из повидла	150	0,00	0,00	21,51
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	23,17	23,56	81,01
УПЛОТНЕНН	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51
	Зразы рыбные с яйцом	70	9,20	5,36	8,83
	Пюре картофельное	120	2,66	3,48	17,75
	Чай	150	0,11	0,00	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
	Мармелад	16	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		416	14,18	9,13	39,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	49,46	45,99	169,49
День 4					
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130/3	3,81	3,96	18,08
	Кофейный напиток	150	2,50	2,46	11,76
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,57	5,58	9,72
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	12,42	14,30	39,70
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,98	1,98	3,70
	Рассольник ленинградский	150/10	5,77	3,93	10,32
	Картофель отварной	100	2,13	1,96	17,16
	Шницель рыбный натуральный	70	9,99	3,16	1,37
	Капуста тушеная подгарнировка	50	0,10	1,76	2,15
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,63	0,00	22,30
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	21,57	13,05	69,69
УПЛОТНЕНН	Салат из моркови	40	0,50	1,94	4,64
	Запеканка из творога	80	13,60	9,86	11,53
	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,10
	Чай с лимоном	160	0,13	0,03	7,14
	Булочка дорожная	50	3,62	5,78	28,84
	Груша	95	0,33	0,26	8,66
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		455	18,21	17,90	65,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	52,70	45,25	185,20

День 5					
ЗАВТРАК	Каша гречневая жидкая молочная	130/3	4,43	4,35	16,94
	Какао с молоком	150	3,36	3,32	12,55
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,63	2,66	9,73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	9,42	10,33	39,22
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Сельдь с луком	30	4,02	1,96	0,49
	Салат из свеклы	40	0,59	1,56	3,45
	Суп картофельный с бобовыми	150/10	7,82	3,29	11,67
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,85	6,08	25,33
	Соус сметанный	30	0,45	1,23	1,84
	Напиток лимонный	150	0,09	0,01	18,28
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	27,79	14,39	73,75
УПЛОТНЕНН	Салат из зеленого горошка	40	2,24	1,99	3,84
	Омлет натуральный	120	12,52	15,16	2,36
	Суфле из печени	90	2,81	4,26	10,74
	Чай	150	0,11	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24
	Яблоко	95	0,33	0,33	8,24
	Мармелад	16	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		526	19,20	21,89	32,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1506	56,91	46,61	155,30
День 6					
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	130/3	4,16	4,88	16,58
	Кофейный напиток	150	2,50	2,46	11,76
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,63	2,66	9,73
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	10,83	12,30	38,21
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	40	0,05	1,90	2,27
	Суп картофельный с рыбой	150/15	4,70	1,96	11,89
	Котлета рубленая из птицы	80	15,07	16,94	8,09
	Соус сметанный	30	0,45	1,23	1,84
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,41	4,47	28,94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,63	0,00	22,30
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	29,28	26,76	88,02
УПЛОТНЕНН	Салат из свеклы с сыром	40	1,85	3,66	2,89
	Суфле из рыбы	70	11,49	6,79	3,11
	Рагу овощное	130	2,20	3,90	15,43
	Чай	150	0,11	0,00	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
	Яблоко	95	0,33	0,33	8,24
	Мармелад	16	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		531	17,95	14,94	42,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1541	58,56	54,00	178,50

День 7					
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	130/3	3,60	3,95	19,88
	Чай с молоком	150	2,86	2,97	11,36
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,57	5,58	9,72
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	12,57	14,80	41,10
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Свекла тушеная в соусе сметанном	50	1,03	1,50	5,66
	Суп-пюре из картофеля с гренками	150/15	5,48	3,78	29,07
	Пудинг из говядины	70	17,99	11,22	0,80
	Картофель отварной	100	2,13	1,96	17,16
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51
	Компот из изюма	150	0,45	0,09	18,51
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	29,29	18,84	84,40
УПЛОТНЕНН	Икра из моркови	40	1,65	2,04	7,73
	Запеканка из творога	80	13,60	9,86	11,53
	Молоко сгущенное с сахаром	20	3,60	4,25	27,75
	Кисель из повидла	150	0,00	0,00	21,51
	Булочка домашняя	50	3,88	4,98	30,85
	Груша	95	0,33	0,26	8,66
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		435	23,06	21,39	108,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	65,42	55,03	243,43
День 8					
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130/3	3,24	3,96	18,68
	Кофейный напиток	150	2,50	2,46	11,76
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,63	2,66	9,73
	Салат из моркови	40	0,50	1,94	4,64
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	7,87	11,02	44,81
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,59	1,56	3,45
	Суп любительский с мясом	150/10	6,18	2,94	12,10
	Котлеты рубленые	70	10,73	14,39	10,51
	Соус сметанный	30	0,45	1,23	1,84
	Макароны отварные	100	3,77	2,54	23,02
	Компот из свежих яблок или груш	150	0,12	0,12	17,91
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	23,81	23,04	81,52
УПЛОТНЕНН	Котлеты рыбные запеченные	70	10,30	5,57	7,66
	Пюре картофельное	120	2,66	3,48	17,75
	Капуста тушеная подгарнировка	50	0,10	1,76	2,15
	Чай с лимоном	160	0,13	0,03	7,14
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
	Мандарин	95	0,67	0,17	6,31
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		525	15,83	11,27	53,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	48,01	45,33	189,93

День 9					
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая молочная	130/3	4,24	4,37	18,98
	Чай с молоком	150	2,86	2,97	11,36
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,57	5,58	9,72
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	13,21	15,22	40,20
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	40	0,05	1,90	2,27
	Борщ с капустой и картофелем	150/10	5,18	3,79	6,73
	Печень по строгановски	45	0,00	0,00	0,00
	Соус сметанный	30	0,45	1,23	1,84
	Картофель отварной	100	2,13	1,96	17,16
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,63	0,00	22,30
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	10,41	9,14	62,99
УПЛОТНЕНН	Салат из кукурузы консервированной	40	0,00	1,69	0,89
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,85	10,70	18,24
	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,10
	Кефир	140	4,20	3,63	5,80
	Булочка "Веснушка"	50	4,06	0,80	29,76
	Груша	95	0,33	0,26	8,66
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		455	22,47	17,11	68,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	46,59	41,47	181,54
День 10					
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,43	4,53	14,51
	Чай с молоком	150	2,86	2,97	11,36
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,63	2,66	9,73
	Салат из моркови и яблок	40	0,34	1,99	3,19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,26	12,15	38,79
ЗАВТРАК 2	Сок для детей 1,5-3 года	100	0,50	0,00	9,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	9,90
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,54	1,97	3,39
	Суп картофельный с птицей с зел, горошком	150	6,63	8,49	6,84
	Голубцы ленивые	160	14,74	7,65	11,57
	Соус сметанный	30	0,45	1,23	1,84
	Напиток лимонный	150	0,09	0,01	18,28
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,69
	ИТОГО ЗА ОБЕД		560	24,42	19,61
УПЛОТНЕНН	Салат из капусты и яблок	40	0,02	1,92	2,39
	Блины	80	4,54	4,82	26,86
	Молоко сгущенное с сахаром	20	3,60	4,25	27,75
	Суфле из печени	90	2,81	4,26	10,74
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24
	Кисель из повидла	150	0,00	0,00	21,51
	Яблоко	95	0,33	0,33	8,24
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	12,49	15,73	104,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	46,67	47,49	208,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14769	549,50	497,86	1881,61
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1476,9	54,95	49,79	188,16

Энергетическая ценность	№ рецептуры
----------------------------	-------------

128,22	13-2
79,26	43
65,36	76
31,4	230
304,24	
43	53
43	
106,47	65
260,96	186
58,1	90
88,83	51
61,2	162-1
575,56	
59,48	108
98,05	196
113,32	39
3,9	274
0,94	44
61,2	162-1
39,52	165
54,74	0
431,15	
1353,95	

196,14	101
83,53	46
99,78	77
38,1	87
417,55	
43	53
43	
0	221
70,53	136
120,2	129
163,54	40
75,41	167
61,2	162-1
490,88	
18,72	99
222,9	217
164	232
199,33	121
76,79	49
39,52	165
721,26	
1672,69	

127,2	260
95,49	42
65,36	76
31,4	230
319,45	
43	53
43	
34,69	243
81,98	120
215,97	181
20,38	60
129,84	185
86,02	137
61,2	162-1
630,08	
3,9	274
120,49	22
113,32	39
0,94	44
61,2	162-1
0	0
299,85	
1292,38	

123,36	8
79,26	43
99,78	77
31,4	230
333,8	
43	53
43	
36,66	80
100,2	64
95	263
73,7	265
24,59	90
88,83	51
61,2	162-1
480,18	
38,1	87
187,69	117
20,19	б.н
29,9	45
180,56	183
39,52	165
495,96	
1352,94	

124,87	122
95,49	42
65,36	76
285,72	
43	53
43	
35,75	193
30,13	106
107,65	66
212,01	16
20,38	60
75,41	167
61,2	162-1
542,53	
42,26	118
196,14	101
92,63	0
0,94	44
32,04	162
39,52	165
0	0
403,53	
1274,78	

126,75	258
79,26	43
65,36	76
31,4	230
302,77	
43	53
43	
26,06	83
84,31	160
241,97	143
20,38	60
181,34	36
88,83	51
61,2	162-1
704,09	
52,19	82
119,64	128
106,4	127
0,94	44
61,2	162-1
39,52	165
0	0
379,89	
1429,75	

129,45	77-1
83,53	46
99,78	77
31,4	230
344,16	
43	53
43	
40,44	117
166,63	214
176,13	27
95	263
3,9	274
74,02	51-1
61,2	162-1
617,32	
57,24	108
187,69	117
164	232
86,02	137
182,21	133
39,52	165
716,68	
1721,16	

123,36	164
79,26	43
65,36	76
38,1	87
306,08	
43	53
43	
30,13	106
99,9	266
225,92	24
20,38	60
129,84	185
73,95	50
61,2	162-1
641,32	
122,11	97
113,32	39
24,59	90
29,9	45
61,2	162-1
31,95	165
383,07	
1373,47	

132,25	13
83,53	46
99,78	77
31,4	230
346,96	
43	53
43	
26,06	83
81,98	120
0	227
20,38	60
95	263
88,83	51
61,2	162-1
373,45	
18,72	99
223,67	153
20,19	б.н
76,79	49
141,22	184
39,52	165
520,11	
1283,52	

117,08	70
83,53	46
65,36	76
32,77	86
298,74	
43	53
43	
33,78	78
130,4	139
175,2	21
20,38	60
75,41	167
61,2	162-1
496,37	
26,94	85
168,42	176
164	232
92,63	0
32,04	162
86,02	137
39,52	165
609,57	
1447,68	
14202,32	
1420,232	