

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1 день (понедельник)							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.33	5.57	33.06	170.24	243
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.88	31.57	392
	Печенье	20	1.5	2.63	12.7	89.29	119
	Масло сливочное порционно	5	0.05	4.12	0.07	37.4	6
итого за завтрак 1		305	8.93	12.34	53.72	328.51	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Суп картофельный	150	1.4	1.69	9.98	82.95	77
	Капуста тушеная	130	3.91	5.05		74.37	336
	птица отварная	50	11.94	5.19	0.19	110.81	307
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.3	0.01	18.93	84.54	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	17.74	69.6	
итого за обед		520	20.89	13.31	46.84	435.8	
Полдник	Каша молочная "Дружба"	130	4.03	5.59	21.06	150.76	190
	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	89.16	416
	Булочка ванильная	60	8.81	4.47	35.05	215.51	467
итого за полдник		340	15.9	12.72	69.29	455.43	
Итого за 1 день (понедельник)		1265	45.92	38.57	181.44	1267.74	
2 день (вторник)							
Завтрак 1	Каша молочная манная	150	5.93	6.45	21.15	179.27	181
	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	2.01	11.97	75.82	414
	Бутерброд с маслом	35	2.15	6.6	12.79	153.7	1
итого за завтрак 1		335	10.46	15.06	45.91	408.79	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.23	3	8.46	65.85	56
	Плов из птицы	130	12.27	11.25	21.45	183.21	291
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	15.56	15.94	398
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	17.74	69.6	
итого за обед		470	17.68	15.84	65	349.86	
Полдник	Вареники ленивые	130	11.7	5.75	11.46	144.44	244
	Какао с молоком	140	2.65	2.31	11.42	77.27	416
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.9	15.3	102	1
итого за полдник		300	26.84	14.06	48.88	453.46	

Итого за 2 день (вторник)		1205	55.18	45.15	171.39	1260.11	
3 день (среда)							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	160	4.96	6.88	25.92	185.57	270
	Какао с молоком	160	3.26	2.84	14.06	95.1	397
	Бутерброд с маслом	35	2.15	6.6	12.79	119	1
итого за завтрак 1		355	10.37	16.32	52.77	399.67	
Завтрак 2	Молоко	100	3.35	2.99	5.05	56.67	400
	Печенье	20	1.5	2.63	12.7	89.29	119
итого за завтрак 2		120	4.55	5.35	17.75	145.96	
Обед	Рассольник со сметаной	170	3.06	6.46	23.8	152.98	76
	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.71	132.17	339
	Шницель рыбный натуральный	60	9.06	2.94	6.17	86.98	258
	Компот из свежих фруктов	160	6.2	0.12	13.43	78.08	372
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	
итого за обед		560	23.38	14.08	79.74	525.81	
Полдник	Винегрет овощной	140	1.29	5.85	7.31	87.02	45
	Яйцо вареное 1/2	20	1.02	3.37	0.38	24.8	13
	Чай с сахаром	160	0.06	0.02	8.41	33.68	392
	Хлеб пшеничный	30					
итого за полдник		350	2.98	12	19.56	186.72	
Итого за 3 день (среда)		1385	41.27	47.75	169.83	1258.16	
4 день (четверг)							
Завтрак 1	Каша молочная манная	150	5.93	6.45	21.15	179.27	181
	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	2.01	11.97	75.82	414
	Бутерброд с повидлом	35	1.91	3.06	16.38	100.3	5
итого за завтрак 1		335	10.21	11.52	49.5	355.39	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.85	67
	Рис отварной	110	2.1	2.54	23.1	137.92	315
	Тефтели мясные в соусе	60	9.73	9.83	8.94	163.47	288
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.42	22.35	348
	кисель из концентрата плодового или ягодного	150			23.16	92.67	516
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	
итого за обед		540	15.62	16.96	80.44	542.86	
Полдник	Запеканка из творога	130	15.16	13.37	30.91	304.18	238
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.88	31.57	392
	Хлеб пшеничный	30					
итого за полдник		310	15.21	13.39	38.79	310.98	
Итого за 4 день (четверг)		1275	39.62	40.43	178.84	1254.8	
5 день (пятница)							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными	130	2.6	0.08	10.93	86.05	93
	Какао с молоком	130	2.65	2.31	11.42	77.27	397
	Бутерброд с маслом	35	2.15	6.6	12.79	153.7	1
итого за завтрак 1		295	7.41	8.98	25.14	317.02	
Завтрак 2	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	114.81	386
итого за завтрак 2		95	0.38	0.38	9.31	114.81	
Обед	Суп рыбный с крупой	150	6.15	2.75	10.11	100.92	156
	Рагу из овощей	130	1.87	10.42	12.23	151.06	137
	Котлета рубленые из птицы	50	7.47	7.88	5.07	121.23	306
	Компот из свежих фруктов	150	5.82	5.82	13.4	73.2	390

	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	
итого за обед		520	23.71	27.27	28.54	522.01	
Полдник	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0.86	1.85	2.41	29.79	12
	Омлет натуральный	130	12.22	21.88	2.46	255.13	216
	Чай с лимоном	150			7.2	31.35	686
	Хлеб пшеничный	30					
итого за полдник		340	13.08	20.98	12.07	316.27	
Итого за 5 день (пятница)		1250	44.57	57.18	115.05	1270.1	
6 день(понеделник)							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	130	6.79	4.16	48.92	247	205
	Чай с сахаром	150	0.3	0.08	0.06	31.57	392
	Печенье	20	1.52	2	14.88	89.29	
итого за завтрак 1		300	6.21	5.44	36.03	253.25	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10	45.54	84
итого за завтрак 2		100	0.5	0.1	10	45.54	
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	2.5	2.81	16.99	103.25	80
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.3	30.2	198.37	243
	Птица тушеная в томатном соусе	50	8.83	8.08	2.2	116.84	301
	Компот из сушеных фруктов	150	0.19	0.01	29.39	118.5	394
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	
итого за обед		500	20.19	16.6	96.51	612.56	
Полдник	Каша молочная пшеничная	130	1.85	3.17	13.49	107.33	178
	Булочка ванильная	50	7.34	3.72	29.21	179.59	467
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.88	31.57	392
итого за полдник		330	9.25	6.91	50.58	318.49	
Итого за 6 день(понеделник)		1230	38.55	29.85	220.94	1344.45	
7 день(вторник)							
Завтрак 1	Суп молочный рисовый	160	4.08	5.76	24.96	169.12	94
	Какао с молоком	160	3.26	2.84	14.06	95.1	416
	Бутерброд с маслом	35	2.15	7.55	14.62	136	1
итого за завтрак 1		355	9.5	15.24	51.81	383.22	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Свекольник со сметаной	160	3.88	5.14	31.29	111.8	68
	Капуста тушеная	120	2.22	3.87	8.62	78.24	336
	Биточки куриные	40	10.15	12.71	6.73	178.77	305
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.94		23.16	92.67	516
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	
итого за обед		510	18.92	21.16	82.9	516.59	
Полдник	Сырники из творога	130	24.3	16.46	29.25	384.8	225
	Повидло	10	0.04		6.5	20	155
	Чай с сахаром	150	0.3	0.08	0.06	2.1	392
	Хлеб пшеничный	30					
итого за полдник		290	24.64	16.53	35.81	406.9	
Итого за 7 день(вторник)		1200	52.87	46.78	182.98	1314	
8 день (среда)							
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой	180	4.82	7.92	64.32	282.85	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Бутерброд с маслом	40	2.46	7.54	14.62	175.65	1
итого за завтрак 1		400	10.14	17.87	93.3	549.5	
Завтрак 2	Молоко	100	3.05	2.72	5.05	56.67	400
итого за завтрак 2		100	3.05	2.72	5.05	56.67	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1.11	3.13	5.43	54.24	73
	Жаркое по-домашнему	140	17.53	4.75	13.98	168.63	276
	Компот из свежих фруктов	160	6.21	6.21	14.3	78.08	390
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	94.5	
итого за обед		510	27.85	14.58	55.88	395.45	
Полдник	Рыба запеченная в омлете	140	18.02	6.35	4.49	164.5	249

	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	89.16	416
	Хлеб пшеничный	40					
итого за полдник		330	21.08	9.01	17.67	253.66	
Итого за 8 день (среда)		1340	62.12	44.19	171.9	1255.28	
9 день(четверг)							
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой	140	2.79	0.08	11.78	137.06	178
	Какао с молоком	140	2.86	2.48	12.3	83.22	416
	Бутерброд с повидлом	40	2.18	3.5	18.72	114.63	5
итого за завтрак 1		320	7.83	6.07	42.8	334.9	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48	418
итого за завтрак 2		100	0.2	0.2	11.6	48	
Обед	Суп с бобовыми	150	3.29	3.16	10.29	80.85	87
	Макаронные изделия отварные	120	4.39	3.38	21.1	132.37	205
	Фрикадельки из птицы	60	8.87	7.91	5.77	129.68	308
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.42	22.35	348
	кисель из концентрата плодового или ягодного	150			23.16	92.67	516
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	
итого за обед		550	19.3	16.11	80.47	533.52	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	17.68	11.93	22.72	268.8	236
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	7.88	31.57	392
	Хлеб пшеничный	30					
итого за полдник		300	17.73	11.94	30.6	300.37	
Итого за 9 день(четверг)		1250	43.8	32.4	177.27	1265	
10 день(пятница)							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	5.23	5	15.53	153.54	96
	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	2.01	11.97	90.98	414
	Бутерброд с маслом	40	2.46	7.54	14.62	175.65	1
итого за завтрак 1		340	10.07	14.55	42.12	420.17	
Завтрак 2	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	114.81	386
итого за завтрак 2		95	0.38	0.38	9.31	114.81	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1.43	2.18	8.85	64.25	85
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	132.17	339
	Кнели рыбные	60	8.18	2.5	3.87	70.75	115
	Компот из свежих фруктов	150	0.19	0.01	29.39	73.2	372
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	
итого за обед		520	14.65	8.93	76.2	480.88	
Полдник	Оладьи	50	4.7	4.8	28.3	175.3	52
	Повидло	10	0.04		6.5	20	155
	Чай с молоком	160	2.65	2.32	11.31	82.13	506
итого за полдник		220	7.39	7.12	46.11	277.43	
Итого за 10 день(пятница)		1175	32.49	30.98	173.74	1213.6	
Итого за весь период		1275	452.17	425.62	1702	12550.6	
Среднее значение за период		1275	45.22	42.56	170.19	1255.06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.6	3.39	13.56		