

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
Сезон: весна-лето
трехразовый прием пищи

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	3,6	3,8	17,0	116,6	187
	Бутерброд с маслом	25	2,0	4,0	10,0	84,0	5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,9	16,0	101,7	254
	Итого за Завтрак (20%)	355	8,5	10,7	43,0	302,3	
10 часов							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,0		10,0	44,0	418
Итого за 10 часов (5%)		100	1,0	0,0	10,0	44,0	
Обед							
	Салат картофельный с зеленым	30	1,8	3,1	8,0	67,1	23
	Суп крестьянский с крупой	180	2,0	6,0	12,0	110,0	42
	Котлеты, биточки, шницля куриные припущенные	50	5,8	4,5	7,0	91,7	178
	Капуста тушеная	110	2,0	3,0	20,0	115,0	200
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		11,0	44,8	241
	Хлеб ржано-пшеничный вит	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
Итого за Обед (35%)	585	13,8	17,1	72,0	497,1		
Уплотненный полдник							
	Мандарин	100	1,0		8,0	36,0	6
	Суфле Золотая рыбка	160	8,8	9,6	10,4	163,2	60
	Напиток из шиповника	180	1,0		15,0	64,0	256
	Булочка "Домашняя"	40	2,4	5,6	19,2	136,8	274
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,7	0,3	17,2	82,3	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	515	15,9	15,5	69,8	482,3		
Итого за день			39,2	43,3	194,8	1325,7	

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная (кукурузная)	154	3,5	3,7	15,0	107,3	96
	Бутерброд маслом и сыром	35	3,3	5,8	10,0	105,4	5,1
	Какао с молоком	180	3,2	3,0	18,0	111,8	241
	Итого за Завтрак (20%)	369	10,0	12,5	43,0	324,5	
10 часов	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	4,0	49,7	401
	Итого за 10 часов (5%)	100	2,8	2,5	4,0	49,7	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,7	3,0	10,8	73,0	4
	Свекольник со сметаной	180	1,8	4,5	8,1	80,1	34
	Тефтели рыбные	70	6,7	5,0	3,1	84,2	146
	Картофельное пюре	110	3,0	4,0	18,0	120,0	321
	Компот из свежих яблок	180			20,0	80,0	240
	Хлеб ржано-пшеничный вит.	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
	Итого за Обед (35%)	605	14,2	17,0	74,0	505,8	
Уплотненный полдник	Салат морковный	30	0,6	3,0	2,5	39,4	9
	Суфле из печени	50	7,0	5,4	3,0	88,6	404
	Макаронные изделия отварные	110	3,0	5,0	21,0	141,0	300
	Чай с сахаром	180			13,0	52,0	263
	Сдоба Российская	50	1,7	2,0	18,0	96,8	24
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,7	0,3	17,2	82,3	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	455	15,0	15,7	74,7	500,1		
Итого за день			42,0	47,7	195,7	1380,1	

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,0	12,0	5,0	168,0	340
	Бутерброд с маслом	25	2,0	4,0	10,0	84,0	5
	Чай с молоком	180	1,0	1,0	8,0	45,0	12
	Итого за Завтрак (20%)	355	13,0	17,0	23,0	297,0	
10 часов	Напиток "Снежок"	100	3,0	3,0	4,0	55,0	251
	Итого за 10 часов (5%)	100	3,0	3,0	4,0	55,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	30		2,0	1,0	22,0	19
	Суп-лапша домашняя	180	2,0	3,0	11,0	79,0	148
	Котлета мясная	50	7,0	6,0	12,0	130,0	161
	Рагу из овощей	110	2,0	5,0	10,0	93,0	77
	Компот из плодов сушеных или ягод	180	1,0		21,0	88,0	239
	Хлеб ржано-пшеничный вит.	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
Итого за Обед (35%)	585	14,0	16,5	69,0	480,5		
Уплотненный полдник	Яблоко	100			10,0	40,0	7
	Зразы картофельные с мясом	160	6,0	12,0	14,0	188,0	237
	Напиток из шиповника	180	1,0		23,0	96,0	260
	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	3,0	1,2	17,0	90,8	23
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,7	0,3	17,2	82,3	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	525	12,7	13,5	81,2	497,1		
Итого за день			42,7	50,0	177,2	1329,6	

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,0	2,0	18,0	102,0	44
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,3	5,8	10,0	105,4	5,1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,9	16,0	101,7	254
	Итого за Завтрак (20%)	365	9,2	10,7	44,0	309,1	
10 часов	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,0		10,0	44,0	418
	Итого за 10 часов (5%)	100	1,0	0,0	10,0	44,0	
Обед	Салат из свеклы с изюмом	30		1,0	3,0	21,0	20
	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	180	0,8	3,6	6,3	60,8	67
	Плов из птицы	160	12,0	11,0	25,0	247,0	304
	Компот из апельсинов или	180			31,0	124,0	374
	Хлеб ржано-пшеничный вит	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
	Итого за Обед (35%)	585	14,8	16,1	79,3	521,3	
Уплотненный полдник	Салат из моркови и яблок	30		3,0	2,0	35,0	10
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	13,0	9,0	13,0	185,0	430
	Чай с лимоном	180			13,0	52,0	256
	Вафли	30	1,0	1,0	24,0	109,0	458
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,7	0,3	17,2	82,3	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	445	16,7	13,3	69,2	463,3		
Итого за день			41,7	40,1	202,5	1337,7	

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2,3	3,8	12,0	91,4	90
	бутерброд с маслом	25	2,0	4,0	10,0	84,0	5
	Какао с молоком	180	3,2	3,0	18,0	111,8	249
	Итого за Завтрак (20%)	355	7,5	10,8	40,0	287,2	
10 часов	Июгут питьевой	100	3,0	3,0	4,0	55,0	401
	Итого за 10 часов (5%)	100	3,0	3,0	4,0	55,0	
Обед	Овощи соленные порционно (огурцы)	30			0,8	3,2	43
	Суп картофельный со свежей рыбой	180	6,3	4,0	21,0	145,2	41
	Жаркое по-домашнему	160	10,5	10,0	28,0	244,0	153
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,0		13,0	56,0	241
	Хлеб ржано-пшеничный вит	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
	Итого за Обед (35%)	585	19,8	14,5	76,8	516,9	
Уплотненный полдник	Мандарин	100	1,0		8,0	36,0	6
	Яичница по-деревенски	160	9,0	10,0	11,0	170,0	225
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,0		18,0	76,0	418
	Печенье	30	1,0	3,0	15,0	91,0	24
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,7	0,3	17,2	82,3	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	505	14,7	13,3	69,2	455,3		
Итого за день			45,0	41,6	190,0	1314,4	
Среднее значение за период			42,1	44,5	192,0	1337,5	

(лист 6)

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,0	4,6	18,0	129,4	84
	Бутерброд с маслом	25	2,0	4,0	10,0	84,0	5
	Чай с молоком	180	2,0	2,0	15,0	86,0	262
	Итого за Завтрак (20%)	355	8,0	10,6	43,0	299,4	
10 часов	Напиток "Снежок"	100	3,0	3,0	4,0	55,0	251
	Итого за 10 часов (5%)	100	3,0	3,0	4,0	55,0	
Обед	Салат из моркови с сухофруктами	30	1,0	2,0	6,0	46,0	55
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,0	4,0	8,0	72,0	27
	Биточки куриные	50	5,0	6,0	5,0	94,0	178
	Пюре из гороха с маслом	110	5,6	4,0	20,0	138,4	108
	Компот из свежих яблок	180			24,0	96,0	701
	Хлеб ржано-пшеничный вит	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
	Итого за Обед (35%)	585	14,6	16,5	77,0	514,9	
Уплотненный полдник	Яблоко	100			10,0	40,0	7
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	160	10,0	12,0	12,0	196,0	141
	Чай с лимоном	180			13,0	52,0	260
	Вафли	30	1,0	1,0	24,0	109,0	23
	Хлеб пшеничный вит.	35	3,0		17,0	80,0	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	505	14,0	13,0	76,0	477,0		
Итого за день			39,6	43,1	200,0	1346,3	

(лист 7)

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,0	3,6	16,0	108,4	98
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,3	5,8	10,0	105,4	5,1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,9	16,0	101,7	254
	Итого за Завтрак (20%)	365	9,2	12,3	42,0	315,5	
10 часов	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,0		10,0	44,0	418
	Итого за 10 часов (5%)	100	1,0	0,0	10,0	44,0	
Обед	Салат Витаминный	30		3,0	3,0	39,0	2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,0	2,0	9,0	66,0	40
	Печень говяжья по-строгановски	60	7,2	6,1	2,0	91,7	162
	Макаронные изделия отварные	110	3,0	5,0	21,0	141,0	194
	Компот из апельсинов или мандаринов	180			31,0	124,0	374
	Хлеб ржано-пшеничный вит	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
Итого за Обед (35%)	595	15,2	16,6	80,0	530,2		
Уплотненный полдник	Салат из свеклы	30	0,5	2,0	2,0	28,0	33
	Омлет с запеченным картофелем	160	7,2	8,7	8,6	141,5	216
	Напиток из шиповника	180	1,0		12,0	52,0	256,1
	Сдоба Обыкновенная	60	2,2	3,0	24,0	131,8	280
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,7	0,3	17,2	82,3	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	465	13,6	14,0	63,8	435,6		
Итого за день			39,0	42,9	195,8	1325,3	

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,5	4,0	15,0	110,0	311
	Бутерброд с маслом	25	2,0	4,0	10,0	84,0	5
	Какао с молоком	180	3,2	3,0	18,0	111,8	249
	Итого за Завтрак (20%)	355	8,7	11,0	43,0	305,8	
10 часов	Йогурт питьевой	100	3,0	3,0	4,0	55,0	401
Итого за 10 часов (5%)		100	3,0	3,0	4,0	55,0	
Обед	Салат из моркови с яблоком	30		3,0	2,0	35,0	10
	Рассольник ленинградский	180	2,0	4,0	10,0	84,0	33
	Голубцы ленивые	50	7,0	4,3	6,0	90,7	150
	Картофельное пюре	110	3,0	4,0	18,0	120,0	321
	Компот из яблок и лимонов	180			23,0	92,0	242
	Хлеб ржано-пшеничный вит	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
	Итого за Обед (35%)	585	14,0	15,8	73,0	490,2	
Уплотненный полдник	Яблоко	100			10,0	40,0	7
	Пудинг творожный запеченый с соусом молочным сладким	170	9,0	8,0	11,1	152,4	235
	Чай с сахаром	180			6,0	24,0	12
	Булочка дорожная	40	3,0	5,0	20,0	137,0	275
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,7	0,3	17,2	82,3	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	525	14,7	13,3	64,3	435,7		
Итого за день			40,4	43,1	184,3	1286,7	

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с овощами	150	8,9	10,2	8,1	159,8	220
	Бутерброд с маслом	25	2,0	4,0	10,0	84,0	5
	Чай с молоком	180	2,0	2,0	15,0	86,0	262
	Итого за Завтрак (20%)	355	12,9	16,2	33,1	329,8	
10 часов	Напиток "Снежок"	100	3,0	3,0	4,0	55,0	251
Итого за 10 часов (5%)		100	3,0	3,0	4,0	55,0	
Обед	Салат из свежих помидоров	30		2,0	1,0	22,0	18
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,0	3,0	15,0	103,0	36
	Зразы рыбные рубленые	65	7,0	6,2	8,0	115,8	133
	Картофель тушеный	110	1,0	4,0	20,0	120,0	216
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,0		13,0	56,0	241
	Хлеб ржано-пшеничный вит	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
	Итого за Обед (35%)	600	15,0	15,7	71,0	485,3	
Уплотненный полдник	Мандарин	100	1,0		8,0	36,0	6
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	160	7,0	10,0	18,0	190,0	430
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,0		10,0	44,0	418
	Печенье	30	2,0	3,0	19,0	111,0	24
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,7	0,3	17,2	82,3	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	505	13,7	13,3	72,2	463,3		
Итого за день			44,6	48,2	180,3	1333,4	

Возрастная категория: 1-3 лет		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	3,4	3,7	19,0	122,9	99
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,3	5,8	10,0	105,4	5,1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,9	16,0	101,7	253
	Итого за Завтрак (20%)	365	9,6	12,4	45,0	330,0	
10 часов							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,0		10,0	44,0	418
Итого за 10 часов (5%)		100	1,0	0,0	10,0	44,0	
Обед	Салат картофельный	30	1,0	2,5	3,0	38,5	23
	Суп-пюре из разных овощей с гренками	180	2,0	3,0	9,0	71,0	51
	Курица в соусе с томатом	50	8,0	6,0	2,0	94,0	179
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,0	4,2	23,0	141,8	186
	Компот из сушеных плодов или ягод	180	1,0		21,0	88,0	239
	Хлеб ржано-пшеничный вит	35	2,0	0,5	14,0	68,5	1
	Итого за Обед (35%)	585	17,0	16,2	72,0	501,8	
Уплотненный полдник							
	Салат из соленых огурцов с луком	30			1,0	4,0	43
	Пудинг из говядины с овощами	165	9,4	12,3	10,2	189,1	165
	Напиток из шиповника	180	1,0		23,0	96,0	256
	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	3,0	1,2	17,0	90,8	289
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,7	0,3	17,2	82,3	2
Итого за Уплотненный полдник (30%)	460	16,1	13,8	68,4	462,2		
Итого за день			43,7	42,4	195,4	1338,0	
Среднее значение за период			41,5	43,9	191,2	1325,9	