



Менюготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	90	8,65	12,31	1,65	152,17	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56	50,24	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14,19	22,13	28,95	367,59	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51		3 70
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,24	5,31	12,02	117,03	102
	Картофельное пюре (с маслом)	110	2,28	6,71	13,19	126,76	128
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	50	8,97	3,84	4,41	86,64	297
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	19,55	16,43	51,94	512,12	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с сахаром, маслом сливочным)	115	14,94	9,71	29,85	265,01	218
	Какао с молоком	150	2,04	1,89	14,40	81,15	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	16,98	11,60	44,25	346,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	51,22	50,16	135,24	1268,09	

День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,88	2,34	3,33	87,75	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	5,18	8,00	28,49	243,62	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Борщ с капустой и картофелем	150	3,48	5,32	8,20	94,81	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	50	9,79	5,41	8,07	117,83	294
	Рис припущенный	110	2,75	2,75	28,56	150	305
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13	331
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	17,15	65,19	349
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	H
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	19,71	16,72	67,17	567,36	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,30	81	386
	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	4,02	1,47	29,51	148,87	429
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,37	5,22	35,81	229,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	33,66	30,34	141,27	1087,85	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150	3,78	4,95	21,06	142,71	183
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Какао с молоком	160	2,18	2,02	15,36	86,56	382/160
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	7,92	10,14	59,19	356,91	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,51	0,55	16,8	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,24	3,66	8,46	86,19	103
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	H
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	150	8,97	19,89	10,12	256,86	274
Кисель из яблок	150	0,08	0,09	18,83	89,4	352	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	15,24	25,57	38,86	541,99	
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	150	0,70	0,63	11,42	52,95	378
	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	193	219
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	11,54	9,60	28,56	245,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	35,20	45,31	136,71	1187,07	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	150	3,38	5,07	21,57	143,9	182
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с лимоном	160	0,10	0,02	10,96	44,69	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,21	11,33	44,19	306,17	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоди свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,42	5,34	5,85	85,65	88
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Рагу из овощей	110	2,34	8,50	13,91	142,51	143
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13	331
	Фрикадельки рыбные (с маслом)	50	5,72	2,60	6,51	70,19	240
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	16,02	19,61	52,65	544,88	
ПОЛДНИК	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	100	7,29	7,97	39,77	263,67	401
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,64	11,72	45,77	338,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	36,27	43,06	152,41	1236,72	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	150	3,23	4,56	22,95	144,33	182
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,20	2,38	21,17	111,78	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,62	12,58	56,95	361,71	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	6,14	15,12	9,40	195,17	268
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	30	0,34	0,03	1,05	6	70
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	150	3,46	3,87	10,41	90,51	101
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	4,25	22,33	143,53	203
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47	13,99	332
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	17,15	65,19	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	17,69	24,53	62,93	630,31	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58	223
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,88	2,70	20,16	327
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	20,84	15,12	27,22	327,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	46,65	52,23	157,20	1361,98	

День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56	50,24	376
	Икра свекольная или морковная	100	2,37	0,10	22,87	185,3	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	9,46	7,89	58,48	425,98	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338/гр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с клецками	150	4,56	5,07	14,33	122,13	108
	Кисель из яблок	150	0,08	0,09	18,83	89,4	352
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Плов из птицы или кролика	150	16,02	8,48	35,07	281,08	291
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	24,46	15,97	71,83	636,37	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская" (масса 60 г)	60	4,81	4,48	36,53	205,82	430
	Чай с молоком или сливками	150	0,70	0,63	11,42	52,95	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,51	5,11	47,95	258,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	39,83	29,27	188,56	1368,12	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	155	2,14	3,63	21,82	127,07	182
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	6,98	9,89	45,81	294,92
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	Борщ с капустой и картофелем	150	3,48	5,32	8,20	94,81	82
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	6,14	15,12	9,40	195,17	268
	Картофельное пюре (с маслом)	110	2,28	6,71	13,19	126,76	128
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	16,05	29,80	55,56	650,27	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,30	81	386
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,02	1,34	29,13	146,95	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	8,37	5,09	35,43	227,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	31,90	44,78	146,90	1215,36	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	150	2,70	4,12	22,34	135,6	181
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,20	2,38	21,17	111,78	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	7,40	12,95	58,17	368,06	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338/6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Овощи припущенные (морковь с маслом)	30	0,42	0,77	2,17	17,69	136
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,42	5,34	5,85	85,65	88
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	488
	Оладьи из печени	55	9,61	8,11	6,55	136,43	282
	Рис припущенный	110	2,75	2,75	28,56	150	305
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	17,15	65,19	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	20,43	18,10	61,83	600,02	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58	223
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,88	2,70	20,16	327
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	20,84	15,12	27,22	327,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	50,17	46,67	168,22	1391,82		
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	150	3,38	5,07	21,57	143,9	182
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375	5,45	8,26	56,67	321,81		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	173	9,86	23,34	19,15	326,85	258
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	8,42	6,24	11,33	135,4	104
	Кисель из яблок	150	0,08	0,09	18,83	89,4	352
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	553	21,98	30,23	50,94	670,57		
ПОЛДНИК	Зефир	30	0,19	0,00	0,09	96,76	Н
	Чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	1,04	0,76	13,79	160,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1238	28,97	39,25	131,50	1194,9		

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150	3,78	4,95	21,06	142,71	183
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56	50,24	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	6,33	11,42	48,28	313,63	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338/я
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Рассольник ленинградский	150	3,16	5,24	7,89	91,77	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	4,25	22,33	143,53	203
	Тефтели рыбные	80	8,89	6,64	12,30	143,12	239
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95	342
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	19,29	18,47	66,81	584,95	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	4,55	2,44	33,25	175,54	406
	Какао с молоком	150	2,04	1,89	14,40	81,15	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	6,59	4,33	47,65	256,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	32,61	34,62	172,54	1202,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12463	386,48	415,69	1530,55	12514,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1246,3	38,65	41,57	153,06	1251,42	