

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

Ф.Н. Бикинева

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,95	14,23	109,5	171	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,1	397	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	10,00	12,24	38,17	303,4		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46		
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	30	0,36	0,03	6,78	28,8	22	
	Суп картофельный с клецками	140	0,62	1,33	4,47	32,2	151	
	Клецки мучные	11	0,64	0,61	2,63	18,57	178	
	Полубы ленивые	150	13,50	16,91	11,60	253	306	
	Соус томатный	15	0,16	0,56	1,04	9,84	462	
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03	124	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		536	23,74	25,74	53,28	464,04	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	237	
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,41	13,86	362	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	2,90	2,50	4,00	50	535	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	20,46	14,57	24,56	310,86		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	54,70	62,65	126,11	1124,3		
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,46	6,00	20,03	151,94	189	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Кофейный напиток на молоке	160	2,40	2,48	14,32	87,2	198	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	9,33	13,94	44,23	337,94		
10:00	Фрукты свежие	95	0,76	0,19	7,12	36,1	118	
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,76	0,19	7,12	36,1		
ОБЕД	Салат из свеклы с соевыми огурцами	30	0,36	3,12	1,95	37,2	53	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	147	
	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	488	
	Картофель тушеный	110	2,42	6,74	16,64	138,6	142	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		549	16,41	21,61	60,07	501,03	
ПОЛДНИК	Зразы рыбные рубленые	90	10,26	3,06	9,54	107,1	350	
	Соус томатный с овощами	15	0,18	0,62	1,12	10,74	463	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Чай с лимоном	100/7/3	0,06	0,01	5,18	20,81	393	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	12,02	3,85	25,68	185,65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1208	38,52	39,59	137,10	1060,72		
День 3								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	261	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,1	397	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	10,53	16,84	50,76	397,3		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,10	12,60	56	537	
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,10	0,10	12,60	56		
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,98	3,00	3,08	43,5	3	
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	176	
	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	488	
	Тефтели из мяса говядины	60	8,55	7,27	5,63	122,25	208	
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		549	18,11	19,13	50,56	445,68	
ПОЛДНИК	Судле творожное	100	14,70	12,10	13,70	224	19/5	
	Молоко стученное	10	0,72	0,85	6,55	32,8	490	
	Чай черный	100	0,00	0,00	4,55	17,5	10/10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	15,42	12,95	23,80	274,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1198	45,16	49,02	137,62	1173,28		
День 4								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Кофейный напиток на молоке	160	2,40	2,48	14,32	87,2	198	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	9,02	14,40	48,50	358,05		
10:00	Фрукты свежие	95	0,76	0,19	7,12	36,1	118	
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,76	0,19	7,12	36,1		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	152	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282	
	Картофельное пюре	110	2,28	3,08	15,10	99	3/3	
	Соус томатный с овощами	15	0,18	0,62	1,12	10,74	463	
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,53	48,75	15/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		525	16,20	12,90	62,83	432,09	
	ПОЛДНИК	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,7	17
	Рыба, запеченная в омлете	90	13,28	3,30	3,45	96,75	300	
	Чай с лимоном	100/7/3	0,06	0,01	5,18	20,81	393	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	15,34	6,50	19,37	197,26		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1199	41,32	33,99	137,82	1023,5		
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшенная с изюмом и с маслом сливочным	150	5,48	7,20	21,97	174	13/4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,1	397	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	11,21	15,49	45,91	367,9		
10:00	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	2,90	2,50	4,00	50	535	
	Печенье	16	1,20	1,57	11,90	66,72	609	
ИТОГО ЗА 10:00		116	4,10	4,07	15,90	116,72		
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	82	
	Суп-паша домашняя	150	1,53	3,35	8,34	66,6	162	
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	60	8,95	9,46	6,07	145,5	306	
	Рагу из овощей	110	1,68	2,72	9,90	71,14	18/3	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15,57	19,25	53,43	445,84	
	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	3,50	3,70	21,00	131	562
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100	0,70	0,00	14,50	81	516	
	Фрукты свежие	95	0,76	0,19	7,12	36,1	118	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	4,96	3,89	42,62	238,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	35,84	42,70	157,86	1158,56		

День 6								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,1	397	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	9,35	12,16	36,33	292,25	537		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,10	12,60	56	537	
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,10	0,10	12,60	56		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	30	0,33	3,06	1,59	35,1	18	
	Суп из овощей со сметаной	150	1,80	2,52	6,12	54,6	95	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282	
	Картофельное пюре	110	2,28	3,08	15,10	99	3/3	
	Соус томатный	15	0,16	0,56	1,04	9,84	462	
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03	124	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	22,36	22,45	60,03	457,42		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	240	
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	3,55	32,8	490	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	2,90	2,50	4,00	50	535	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	17,23	14,02	24,18	291,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1204	50,04	48,73	133,14	1097,97			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,7	273	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Кофейный напиток на молоке	160	2,40	2,48	14,32	87,2	198	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	10,72	15,04	51,05	398,7			
10:00	Флоды свежие	95	0,76	0,19	7,12	36,1	118	
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,76	0,19	7,12	36,1		
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,27	3,06	2,16	37,2	21	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	133	
	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	488	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282	
	Макаронные изделия отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08	204	
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,69	1,39	1,77	22,34	444	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	579	19,25	16,87	72,05	516,05		
	ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	100	16,13	11,47	13,73	224	82
		Соус томатный с овощами	15	0,18	0,62	1,12	10,74	463
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	114	
Чай с лимоном	100/7/3	0,06	0,01	5,18	20,81	393		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	235	17,89	12,26	29,87	302,65			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1248	48,62	44,36	160,09	1253,4			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,1	397	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	9,68	17,03	42,73	363,55			
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,10	0,10	12,60	56	537	
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,10	0,10	12,60	56		
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	30	0,51	1,69	3,15	28,8	65	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,68	49,8	147	
	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	488	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282	
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,28	4,18	23,32	96,06	440	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	549	16,42	17,52	67,95	450,09		
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	100	12,53	10,67	17,87	212	329	
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,41	13,96	362	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	2,90	2,50	4,00	50	535	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	15,45	13,19	25,28	275,86			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1208	42,55	47,84	148,56	1145,5			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	272	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Кофейный напиток на молоке	160	2,40	2,48	14,32	87,2	198	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	10,24	14,99	45,80	357,3			
10:00	Флоды свежие	95	0,76	0,19	7,12	36,1	118	
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,76	0,19	7,12	36,1		
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,54	1,86	2,67	29,7	71	
	Свекольник	150	1,31	2,67	7,21	58,2	136	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	282	
	Соус томатный с овощами	15	0,18	0,62	1,12	10,74	463	
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	2,57	26,86	143,57	179	
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,53	48,75	15/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	16,79	15,21	73,17	497,81		
ПОЛДНИК	Рулет из рыбы	100	13,50	7,20	10,00	159	356	
	Рагу из овощей	110	1,68	2,72	9,90	71,14	18/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Чай с лимоном	100/7/3	0,06	0,01	5,18	20,81	393	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	16,76	10,09	34,92	297,95			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1319	44,55	40,48	161,01	1189,16			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	4,95	21,97	154,5	2/4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	111	
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,4	7	
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,1	397	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	11,13	13,24	45,91	348,4			
10:00	Флоды свежие	95	0,76	0,19	7,12	36,1	118	
ИТОГО ЗА 10:00		95	0,76	0,19	7,12	36,1		
ОБЕД	Салат сельдь с картофелем	30	1,56	3,81	3,09	52,8	68	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	160	
	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	488	
	Котлеты рубленые из птицы	60	3,49	12,11	8,77	178,87	129	
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428	
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	549	18,65	24,77	52,28	506,65		
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	130	8,67	10,23	4,68	145,6	308	
	Салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05	51	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	11,40	48,5	538	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	11,22	13,02	29,70	281,15			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1278	41,76	51,22	135,01	1172,3			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12307	443,16	450,58	1434,22	11398,69			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1230,7	44,32	45,06	143,42	1139,87			