

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	10,18	6,32	26,34	223,16	68
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за завтрак		420	14,52	21,68	53,04	362,44	
обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,2	1,8	9,9	69,06	39
	Плов с курицей	100	10,97	8,2	25,25	219,72	3,28*
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Компот из свежих фруктов	150	8,82	5,82	13,39	52,03	200
итого за обед		430	24,06	16,89	69,44	448,01	
полдник	Винегрет	100	1,61	5,19	8,40	91,51	2
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	152
итого за		350	8,54	18,96	60,9	332,99	

полдник							
Итого за день:		1200	47,12	57,53	183,38	1143,44	
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11	6,65	22,64	216,44	69
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за завтрак		420	15,34	37,35	49,34	355,72	
обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,42	2,53	9,18	71,02	34
	Тефтели мясо-крупяные	60	5,69	7,58	3,88	101,23	108
	Вермишель с маслом	80	3,28	3,12	16,64	110,6	77
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Напиток фруктовый	150	0,04	0,12	13,06	52,76	5
итого за обед		470	13,5	14,42	63,66	442,81	
полдник	Омлет	100	9,06	7,85	3,21	124,93	79
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за полдник		350	16,43	22,92	46,45	340,27	
Итого за день:		1240	45,27	74,69	159,45	1138,8	

Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка творожная	150	13,13	19,14	20,73	287,62	83
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	130
итого за завтрак		350	18,17	23,72	42,23	432,96	
обед	Суп с клецками на курином бульоне	150	1,29	3,75	12,67	85,65	45
	Овощное рагу с курицей	100	9,86	13,54	6,4	180,12	59
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03	200
итого за обед		430	20,04	24,18	53,36	425	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	35
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за полдник		420	10,9	23	42,98	296,18	
Итого за день:		1200	49,11	70,90	138,57	1154,14	
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша манная	200	12,16	16,4	54,8	416,00	189
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	121
	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	152

итого за завтрак		424	19,16	23,5	95,76	670,82	
обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,3	2,31	4,06	48,73	30
	Куриное суфле	60	15,67	13,42	3,3	177,45	112
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	3,85	21,96	144,27	67
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Напиток фруктовый	150	0,04	0,12	13,06	52,76	5
итого за обед		470	24,64	20,77	63,28	530,41	
полдник	Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36	82,60	58
	Огурец солёный	40	0,38	0	0,88	6,5	
итого за полдник		140	2,55	3,12	6,24	89,1	
Итого за день:		1034	46,35	47,39	165,28	1290,33	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша пшённая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	130
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за завтрак		420	13,08	18,36	61,06	460,28	
обед	Суп гороховый	150	4,29	0,36	12,15	76,41	37
	Жаркое	100	6,51	5,6	10,34	130	96

	по-домашнем у						
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03	200
итого за обед		430	19,69	12,85	56,78	365,64	
полдник	Булочка домашняя	80	4,32	7,1	28,8	180,3	
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122
итого за полдник		280	4,32	7,1	48,4	308,7	
Итого за день:		1130	37,09	38,31	166,24	1134,62	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	72
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за завтрак		420	10,74	25,32	58,02	378,62	
обед	Щи со сметаной	150	1,26	1	5,53	36,99	32
	Куриное суфле	60	15,67	13,42	3,3	177,45	112
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	3,85	21,96	144,27	67
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03	200
итого за обед		470	30,38	25,16	65,08	517,94	

полдник	Салат из отварной свеклы	80	1,66	7,09	8,50	103,53	20
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	150
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за полдник		370	14,23	36,96	55,74	382,67	
Итого за день:		1260	55,35	87,44	178,84	1279,23	
Неделя 2 День 2							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	35
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за завтрак		420	10,9	23	42,98	296,18	
обед	Суп свекольный со сметаной	150	2,8	1,27	7,63	54,61	46
	Овощное рагу с курицей	100	9,86	13,54	6,4	180,12	59
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Напиток фруктовый	150	0,04	0,12	13,06	52,76	5
итого за обед		430	15,77	16	47,99	394,69	
полдник	Булочка домашняя	80	4,32	7,1	28,8	180,3	15
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122

итого за полдник		280	4,32	7,1	48,4	260,3	
Итого за день:		1130	30,99	46,1	139,37	951,17	
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11	6,65	22,64	216,44	69
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	130
	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	152
итого за завтрак		424	16,84	11,93	62,74	446,78	
обед	Суп гороховый	150	4,29	0,36	12,15	76,41	37
	Котлета рыбная	60	15,21	0,52	3,87	8,04	89
	Вермишель с маслом	80	3,28	3,12	16,64	110,6	77
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03	200
итого за обед		470	31,67	10,89	66,95	354,28	
полдник	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,80	50
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за полдник		350	9,49	19,55	47,89	296,14	

Итого за день:		1244	58	42,37	177,58	1097,2	
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша пшённая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	121
	Вафли	24	0,8	0,7	18,6	85	152
итого за завтрак		424	13,76	17,52	66,82	479,76	
обед	Суп рыбный из консервов	150	6,1	1,56	9,99	90,51	44
	Гуляш из отварного мяса	60	7,87	5,64	1,62	88,53	95
	Перловка отварная	80	2,48	0,32	17,76	87,2	16
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Напиток фруктовый	150	0,04	0,12	13,06	52,76	5
итого за обед		470	19,56	8,71	63,33	426,2	
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	100	7,14	7,36	19,48	181,29	78
	Чай сладкий	200	3,06	12	13	49,28	136
	Сушка	20	1,24	2	9,34	59,86	
итого за полдник		320	11,44	21,36	41,82	290,43	
Итого за день:		1214	44,76	47,59	171,97	1196,39	
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша манная	200	12,16	16,4	54,8	416,00	189
	Кофейный напиток на	200	5,04	4,58	21,5	145,34	130

	молоке						
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,0	
итого за завтрак		420	18,48	24,34	90	651,34	
обед	Суп овощной	150	2,58	0,37	6,27	45,9	41
	Жаркое по-домашнему	100	5,78	5,6	10,34	130	96
	Хлеб	30	3,07	1,07	20,9	107,2	147
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03	200
итого за обед		430	17,25	12,86	50,9	335,13	
полдник	Оладьи	80	3,96	5,8	27,02	160,84	141
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122
итого за полдник		280	3,96	5,8	46,62	240,84	
итого за ужин							
Итого за день:		1130	39,69	43	187,52	1227,31	