

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша "Дружба" на сухом молоке	150	3,945	8,745	18,795	169,65	266
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	150	1,65	1,65	16,8	88,5	511
	Масло сливочное	3	0,015	2,475	0,024	22,44	487
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	323	7,11	13,45	46,439	332,99	
завтрак 2							
	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Горошек зеленый консервированный	10	0,3	0,034	0,6	3,7	54-20з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,582	5,598	59,76	147
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Шницель из говядины	50	8,9	8,75	7,15	143	386
	Соус томатный	15	0,162	0,56	1,041	9,84	462
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Напиток клюквенный	150	0,075	0	15,525	62,25	539
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	560	17,736	14,121	67,802	469,85	
полдник							
	Варенец 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	535
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	559

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	210	8,05	5,45	46,9	269	
ужин							
	Мясо духовое	140	12,967	13,225	10,21	211,508	366
	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,125	0,975	13,05	65,25	507
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	330	16,932	14,6	39,78	358,558	
Итого за день		1523	50,328	47,721	211,021	1476,398	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Омлет натуральный	110	9,477	14,724	2,539	179,385	307
	Кофейный напиток с молоком	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	290	15,912	19,923	25,326	341,919	
завтрак 2							
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Итого за завтрак 2	90	0,36	0,36	8,82	42,3	
обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	51
	Суп с рыбными консервами 1	180	6,191	6,052	10,32	120,42	87
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	6,786	10,929	8,143	157,858	395
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	428
	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	573	21,037	23,366	63,009	547,128	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Печенье	20	1,18	0,94	15	73,2	609

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	170	5,53	4,69	22,2	152,7	
ужин							
	Пудинг из творога с рисом	140	23,987	8,307	27,44	280,934	284
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0	11,4	45,75	505
	Молоко сгущенное (порционно)	8	0,576	0,68	4,44	26,24	490
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	338	27,478	9,387	59,8	434,724	
Итого за день		1461	70,317	57,726	179,155	1518,771	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,595	27,75	180	271
	Какао с молоком	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Повидло (порционно)	8	0,032	0	5,2	20,96	86
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	328	9,241	8,834	56,954	342,527	
завтрак 2							
	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	11,4	48,5	538
	Итого за завтрак 2	100	0,35	0,15	11,4	48,5	
обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,84	2,13	2,73	33,3	72
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	Котлета из курицы	50	9,667	2,4	6,267	85,534	54-5м-2020
	Соус сметанный с томатом	15	0,516	3,188	0,95	34,545	453
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,276	29,664	202,44	243
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,375	0,15	17,325	72	526

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	(слива с/м)						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	590	22,644	18,527	85,473	599,799	
полдник							
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	535
	Вафли	20	3,734	4,4	103,067	466,667	607
	Итого за полдник	170	8,084	8,15	109,067	541,667	
ужин							
	Суфле рыбное	50	7,1	2,4	1,5	56	303
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6	431
	Чай с сахаром	150	0,05	0,017	9,25	36,667	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	370	12,46	9,187	43,78	307,067	
Итого за день		1558	52,779	44,848	306,674	1839,56	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	261
	Кофейный напиток с молоком	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное	3	0,015	2,475	0,024	22,44	487
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	333	11,25	16,224	49,631	388,374	
завтрак 2							
	Бананы	90	1,35	0,45	18,9	86,4	118
	Итого за завтрак 2	90	1,35	0,45	18,9	86,4	
обед							
	Маринад овощной со свеклой	30	0,333	2,724	2,229	34,77	474
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Печень говяжья по-строгановски	60	9,819	7,528	2,346	116,182	403
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	Кисель из свежих ягод (смородина с/м)	150	0,15	0,075	16,125	65,25	518
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	585	17,028	19,907	58,04	480,042	
полдник							
	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	3,2	233	583
	Итого за полдник	210	12	12,6	15,95	363,5	
ужин							
	Запеканка из творога	130	20,8	21,84	20,714	368,334	319
	Чай с молоком без сахара	150	0,917	0,667	5,334	31,417	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Повидло (порционно)	8	0,032	0	5,2	20,96	86
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	328	24,589	22,907	47,768	502,511	
Итого за день		1546	66,217	72,088	190,289	1820,827	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Какао с молоком	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное	3	0,015	2,475	0,024	22,44	487
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	333	12,504	15,374	45,628	369,607	
завтрак 2							
	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46	537

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Икра морковная	30	0,72	2,13	3,12	34,5	124
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	1,685	2,801	9,8	71,129	36
	Биточки рыбные (минтай)	50	6,95	1,05	4,8	56,5	351
	Соус сметанный	15	0,231	1,595	0,507	17,295	451
	Рис отварной	120	2,952	4,86	27,048	163,68	419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	588	15,753	12,836	82,045	507,404	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228	574
	Итого за полдник	210	8,51	11,59	42,48	307,5	
ужин							
	Рагу из птицы	140	13,2	16,32	11,12	244	376
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0	11,4	45,75	505
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	330	16,115	16,72	39,04	371,55	
Итого за день		1561	53,382	56,62	219,293	1602,061	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая на сухом молоке	150	5,85	7,095	26,85	212,7	273
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,175	1,5	15,675	84,75	512
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное	3	0,015	2,475	0,024	22,44	487

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	333	12,1	14,26	53,369	406,59	
завтрак 2							
	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	11,4	48,5	538
	Итого за завтрак 2	100	0,35	0,15	11,4	48,5	
обед							
	Огурцы соленые (порционно)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Суп картофельный с клецками	180	0,864	1,872	6,318	45,54	151
	Плов из отварной говядины	140	10,584	10,416	27,552	246,4	375
	Компот из изюма	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	543	14,753	12,718	65,975	438,39	
полдник							
	Варенец 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	535
	Пряники	20	0	0	0	0	
	Итого за полдник	170	4,35	3,75	6	75	
ужин							
	Биточки из говядины	50	8,9	8,75	7,15	143	386
	Пюре из гороха с маслом	120	11,415	3,513	22,713	168	423
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0	11,4	45,75	505
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	360	23,23	12,663	57,783	438,55	
Итого за день		1506	54,783	43,541	194,527	1407,03	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Омлет с сыром	120	16,286	24,515	2,572	296,572	315
	Какао с молоком	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Масло сливочное	3	0,015	2,475	0,024	22,44	487

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	293	20,86	30,229	26,6	460,579	
завтрак 2							
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Итого за завтрак 2	90	0,36	0,36	8,82	42,3	
обед							
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,84	2,13	2,97	34,5	70
	Свекльник	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Гуляш из говядины	50	8,584	9,167	1,75	123,75	373
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,276	29,664	202,44	243
	Кисель из клюквы с/м	150	0,075	0	17,25	72	515
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	575	20,797	21,477	76,884	587,57	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	578
	Итого за полдник	210	9,05	7,45	41,4	268,5	
ужин							
	Кукуруза сахарная	10	0,2	0,034	1,034	5,234	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рагу из овощей	160	3,2	8,56	13,6	144	201
	Чай с сахаром	150	0,05	0,017	9,25	36,667	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	360	6,29	9,011	40,404	267,701	
Итого за день		1528	57,357	68,527	194,108	1626,65	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,595	23,145	161,55	268

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	Повидло (порционно)	8	0,032	0	5,2	20,96	86
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	328	8,557	8,184	51,132	310,744	
завтрак 2							
	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Маринад овощной с томатом	30	0,591	2,727	2,694	37,68	472
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Рассольник домашний	180	1,494	3,744	9,216	76,5	137
	Котлеты рыбные (горбуша)	50	6,134	0,934	7,867	64,667	307
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,117	0	11,242	45,475	240
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	575	13,748	13,385	60,691	419,762	
полдник							
	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	Печенье овсяное	20	1,18	0,94	15	73,2	
	Итого за полдник	170	8,68	5,74	27,75	203,7	
ужин							
	Запеканка из творога	130	20,8	21,84	20,714	368,334	319
	Чай с молоком без сахара	150	0,917	0,667	5,334	31,417	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко сгущенное (порционно)	8	0,576	0,68	4,44	26,24	490
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	328	25,133	23,587	47,008	507,791	
Итого за день		1501	56,618	50,996	196,681	1487,997	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Какао с молоком	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное	3	0,015	2,475	0,024	22,44	487
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	333	11,289	14,789	48,328	370,357	
завтрак 2							
	Бананы	90	1,35	0,45	18,9	86,4	118
	Итого за завтрак 2	90	1,35	0,45	18,9	86,4	
обед							
	Кукуруза сахарная	8	0,16	0,027	0,827	4,187	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Суп из овощей с фасолью	180	2,646	3,168	10,998	83,16	148
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,65	5,85	5,9	111	404
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня с/м)	150	0,069	0,03	19,605	78,9	378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	543	18,564	10,27	75,218	468,547	
полдник							
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	535
	Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем	60	3,5	3,7	21	131	562
	Итого за полдник	210	7,85	7,45	27	206	
ужин							
	Бигус	140	15,05	15,12	3,5	210	329

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с повидлом/вареньем/ джемом (1-й вариант)	150	0,075	0	11,25	45	502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	330	17,965	15,52	31,27	336,8	
Итого за день		1506	57,018	48,479	200,716	1468,104	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,095	4,65	19,365	135,75	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	213
	Масло сливочное	3	0,015	2,475	0,024	22,44	487
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,82	52,4	117
	Итого за завтрак	324	13,085	14,314	42,476	349,424	
завтрак 2							
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Итого за завтрак 2	90	0,36	0,36	8,82	42,3	
обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	51
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,854	1,998	13,356	78,84	164
	Курица в соусе с томатом	50	5,667	5,625	1,709	80	410
	Рис отварной	110	2,706	4,455	24,794	150,04	419
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	563	13,742	14,128	73,974	478,13	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вафли	20	3,734	4,4	103,067	466,667	607
	Итого за полдник	170	8,084	8,15	110,267	546,167	
ужин							
	Фрикадельки рыбные	50	6,49	1,33	4,325	43	367
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6	431
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0	11,4	45,75	505
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	370	11,875	8,1	48,755	303,15	
Итого за день		1517	47,146	45,052	284,292	1719,171	
Среднее значение за период:		1520.7	56.595	53.56	217.676	1596.657	