

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4.40	4.20	19.20	133.30	184
	Хлеб с маслом	30	1.90	5.60	12.90	109.10	б/н
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	3.20	2.50	10.50	77.90	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	9.50	12.30	42.60	320.30	
ЗАВТРАК 2	Кисель из яблок	130	0.10	0.10	15.50	63.40	405
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	0.10	0.10	15.50	63.40	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	45	1.20	3.20	4.50	51.80	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6.10	6.10	12.40	127.70	82
	Каша гречневая рассыпчатая	90	4.30	3.00	19.40	121.30	323
	Печень говяжья по-строгановски	70	11.70	10.70	0.80	162.00	256
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	б/н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.80	0.20	15.90	67.60	442
ИТОГО ЗА ОБЕД		594	27.96	23.76	77.73	646.18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0.90	4.00	3.50	53.60	б/н
	Азу	160	14.00	14.30	18.10	175.50	260
	Булочка школьная	50	4.20	2.10	28.70	149.60	472
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
	Молоко кипяченое	150	4.30	3.70	7.00	78.60	400
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	25.38	24.35	69.37	510.70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1474	62.94	60.51	205.20	1540.58	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	4.10	4.20	18.80	130.40	185
	Бутерброд с сыром	30	3.50	2.80	12.90	91.00	б/н
	Какао с молоком	160	3.80	3.10	13.10	97.20	397
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63.00	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	16.50	14.70	45.10	381.60	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7.50	4.80	12.75	130.50	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7.50	4.80	12.75	130.50	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	0.70	2.50	3.90	40.80	43
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	180	4.10	9.20	8.10	117.60	57
	Сметана 10	15	0.38	3.00	0.51	30.90	488
	Капуста тушеная с мясом птицы	160	11.80	15.00	8.40	217.60	346
	Компот из свежих плодов	180	0.10	0.10	24.40	100.00	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		634	20.94	30.36	70.04	622.68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукты свежие	95	1.40	0.50	20.00	91.20	б/н
	Печенье	20	1.50	2.00	14.90	83.40	б/н
	Котлеты, биточки, шницели	60	10.70	7.30	9.70	146.40	272
	Макароны отварные с овощами	110	3.30	2.90	19.60	119.00	332
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0.80	0.20	15.70	66.70	442
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	19.68	13.15	91.97	560.10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1614	64.62	63.01	219.86	1694.88	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	130	3.90	4.30	18.90	130.70	190
	Хлеб с маслом	30	1.90	5.60	12.90	109.10	б/н
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0.00	0.00	9.30	37.20	431
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	5.80	9.90	41.10	277.00	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4.35	3.75	6.00	75.00	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4.35	3.75	6.00	75.00	

ОБЕД	Салат из свежих огурцов	45	0.30	2.60	1.00	29.10	б/н
	Соус томатный	30	0.40	1.30	2.00	21.20	348
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	б/н
	Уха с крупой	160/25	5.00	1.60	9.40	72.30	84
	Картофельная запеканка с мясом	160	19.40	19.90	22.50	346.40	299
	Компот из яблок с лимоном	180	0.30	0.20	11.50	50.40	396
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	29.26	26.16	71.13	635.18	
УПЛОТНЕНН	Оладьи из печени	65	12.00	5.50	4.90	130.90	290
	Булочка "Пермская"	50	3.20	5.90	24.30	163.70	469
	Рагу из овощей	130	1.90	2.70	10.80	75.90	137
	Йогурт	150	7.50	4.80	12.75	130.50	536
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	26.58	19.15	64.82	554.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1569	65.99	58.96	183.05	1541.58	
День 4							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	3.20	2.50	10.50	77.90	395
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	4.50	5.00	18.80	140.50	413
	Бутерброд с сыром	30	3.50	2.80	12.90	91.00	б/н
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63.00	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	16.30	14.90	42.50	372.40	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7.50	4.80	12.75	130.50	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7.50	4.80	12.75	130.50	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3.50	5.30	6.70	74.80	84
	Картофельное пюре	120	2.40	2.80	16.80	102.20	335
	Овощи натуральные соленные	50	0.40	0.10	0.90	6.50	б/н
	Котлеты рыбные любительские	60	8.00	3.00	4.00	73.60	256
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	160	0.00	0.00	6.20	24.70	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		629	18.16	11.76	59.33	397.58	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	120	22.30	13.90	23.70	313.50	224
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1.70	2.80	2.10	40.60	48
	Плов из мяса говядины	130	9.90	11.80	24.10	242.50	304
	Чай с лимоном (2-й вариант)	160	0.20	0.00	5.10	21.60	393
	Плоды свежие	95	0.90	0.20	7.70	40.90	б/н
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		560	36.98	28.95	74.77	712.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1699	78.94	60.41	189.35	1612.98	
День 5							
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	30	1.90	5.60	12.90	109.10	б/н
	Омлет натуральный	130	11.20	17.50	2.90	214.90	214
	Горошек зеленый консервированный	60	1.80	0.10	3.80	23.30	к/к
	Какао с молоком	160	3.80	3.10	13.10	97.20	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	18.70	26.30	32.70	444.50	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150	4.30	3.70	7.00	78.60	400
	Пряники 1	20	1.20	0.90	15.00	73.20	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	5.50	4.60	22.00	151.80	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0.80	4.50	1.50	50.60	40
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	3.40	3.20	9.40	67.00	81
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	б/н
	Шницель из курицы	60	10.20	11.70	8.10	177.80	148
	Соус томатный	30	0.40	1.30	2.00	21.20	348
	Макароны отварные с овощами	110	3.30	2.90	19.60	119.00	332
	Компот из яблок с лимоном	180	0.30	0.20	11.50	50.40	396
	ИТОГО ЗА ОБЕД	664	22.26	24.36	76.83	601.78	
УПЛОТНЕНН	Булочка молочная	50	4.80	1.00	27.10	135.60	479
	Котлеты или биточки рыбные	60	9.10	2.20	6.10	79.70	239
	Овощи тушеные	130	2.00	0.80	9.60	55.00	406
	Кисель из яблок	130	0.10	0.10	15.50	63.40	405
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		395	17.98	4.35	70.37	387.10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1609	64.44	59.61	201.90	1585.18	
День 6							
ЗАВТРАК	Зразы творожные с изюмом	120	18.40	16.20	37.30	371.10	330
	Сметана	30	0.75	6.00	1.02	61.80	488
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	3.20	2.50	10.50	77.90	395
	Бутерброд с сыром	30	3.50	2.80	12.90	91.00	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	25.85	27.50	61.72	601.80	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7.50	4.80	12.75	130.50	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7.50	4.80	12.75	130.50	

ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0.40	2.20	1.60	29.30	б/н
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5.40	3.80	11.90	103.30	83
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	1.90	3.90	10.50	84.20	125
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	1
	Компот из смеси сухофруктов	160	0.00	0.00	6.20	24.70	402
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	9.10	2.70	1.40	67.00	245
ИТОГО ЗА ОБЕД		634	20.66	13.16	56.33	424.28	
УПЛОТНЕНН	Кукуруза консервированная	50	1.60	0.90	3.20	26.70	б/н
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4.30	3.20	19.40	122.70	323
	Бефстроганов из отварной говядины	60	7.80	8.90	1.40	122.10	278
	Пряники	20	1.20	0.90	15.00	73.20	б/н
	Плоды свежие	95	0.40	0.40	9.30	44.70	б/н
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0.80	0.20	15.70	66.70	442
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		510	18.08	14.75	76.07	509.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1634	72.09	60.21	206.87	1666.08	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4.40	4.20	19.20	133.30	184
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0.00	0.00	9.30	37.20	431
	Бутерброд с сыром	30	3.50	2.80	12.90	91.00	б/н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	7.90	7.00	41.40	261.50	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1.50	2.00	14.90	83.40	б/н
	Молоко кипяченое 1	150	4.30	3.70	7.00	78.60	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	5.80	5.70	21.90	162.00	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	45	0.60	2.40	3.20	37.70	34
	Оладьи из печени	65	12.00	5.50	4.90	130.90	290
	Картофельное пюре	120	2.40	2.80	16.80	102.20	335
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	б/н
	Компот из яблок с лимоном	180	0.30	0.20	11.50	50.40	396
	Рассольник	180	3.10	3.40	9.50	68.70	73
ИТОГО ЗА ОБЕД		649	22.26	14.86	70.63	505.68	
УПЛОТНЕНН	Оладьи с яблоками	70	5.50	9.80	36.70	258.20	451
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Омлет натуральный	130	11.20	17.50	2.90	214.90	214
	Горошек зеленый консервированный	60	1.80	0.10	3.80	23.30	к/к
	Кисель из яблок	130	0.10	0.10	15.50	63.40	405
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		431	21.84	27.91	78.70	647.38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	57.80	55.47	212.63	1576.56	
День 8							
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	30	1.90	5.60	12.90	109.10	б/н
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	3.20	2.50	10.50	77.90	514
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63.00	306
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	4.10	4.20	18.80	130.40	185
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	14.30	16.90	42.50	380.40	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка 1	150	4.35	3.75	6.00	75.00	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4.35	3.75	6.00	75.00	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	45	0.80	2.60	3.40	41.60	б/н
	Сметана 10	15	0.38	3.00	0.51	30.90	488
	Гуляш из говядины	60	11.30	9.60	1.50	60.10	373
	Рис припущенный	100	2.00	2.30	21.50	115.00	316
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	180	4.10	9.20	8.10	117.60	57
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0.00	0.00	9.30	37.20	431
ИТОГО ЗА ОБЕД		639	22.44	27.26	69.04	518.18	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная с яйцом	70	12.00	5.50	2.90	109.40	254
	Булочка "Веснушка"	50	4.00	3.10	27.80	155.50	473
	Сложный гарнир (Пюре картофельное с морковью в молочном соусе)	110	2.20	4.80	12.00	100.90	322
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0.00	0.00	9.30	37.20	431
	Плоды свежие	95	1.40	0.50	20.00	91.20	б/н
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	530	21.58	14.15	84.07	547.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1679	62.67	62.06	201.61	1521.18	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30	3.50	2.80	12.90	91.00	б/н
	Каша "Дружба"	130	3.90	4.30	18.90	130.70	190
	Какао с молоком	160	3.80	3.10	13.10	97.20	397

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	11.20	10.20	44.90	318.90	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7.50	4.80	12.75	130.50	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7.50	4.80	12.75	130.50	
ОБЕД	Рагу из овощей	130	1.90	2.70	10.80	75.90	137
	Котлеты, биточки, шницели	60	10.70	7.30	9.70	146.40	272
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	6/н
	Компот из смеси сухофруктов	160	0.00	0.00	6.20	24.70	402
	Салат из свежих огурцов	50	0.30	2.60	1.00	29.10	6/н
	Уха с крупой	180/25	5.00	1.60	9.40	72.30	84
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	21.76	14.76	61.83	464.18	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	120	22.30	13.90	23.70	313.50	224
	Кисель из яблок	130	0.10	0.10	15.50	63.40	405
	Фрукты свежие	95	1.40	0.50	20.00	91.20	6/н
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	1.60	3.50	9.60	77.10	125
	Шницель из курицы	60	10.20	11.70	8.10	177.80	148
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	540	37.58	29.95	88.97	776.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1674	78.04	59.71	208.45	1689.98	
День 10							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	160	3.20	2.50	10.50	77.90	395
	Печенье	20	1.50	2.00	14.90	83.40	6/н
	Каша гречневая с молоком	130	6.70	4.40	18.20	139.10	184
	Бутерброд с сыром	30	3.50	2.80	12.90	91.00	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	14.90	11.70	56.50	391.40	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4.35	3.75	6.00	75.00	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4.35	3.75	6.00	75.00	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	3.70	5.40	10.30	89.60	94
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.40	0.20	14.00	62.10	399
	Хлеб пшеничный	16	1.26	0.16	7.73	34.18	114
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	17.00	81.60	115
	Соль йодированная	3	0.00	0.00	0.00	0.00	6/н
	Салат из квашеной капусты с луком	45	0.80	4.50	1.50	50.60	40
	Картофельное пюре	120	2.40	2.80	16.80	102.20	335
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	9.10	2.70	1.40	67.00	245
ИТОГО ЗА ОБЕД		654	20.26	16.16	68.73	487.28	
УПЛОТНЕНН	Макароны отварные с овощами	110	3.30	2.90	19.60	119.00	332
	Булочка "Пермская"	50	3.20	5.90	24.30	163.70	469
	Соус томатный	30	0.40	1.30	2.00	21.20	348
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	60	10.70	7.30	9.70	146.40	272
	Фрукты свежие	95	0.90	0.20	7.70	40.90	6/н
	Чай с лимоном (2-й вариант)	160	0.20	0.00	5.10	21.60	393
	Хлеб пшеничный 1	25	1.98	0.25	12.07	53.40	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		530	20.68	17.85	80.47	566.20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1674	60.19	49.46	211.70	1519.88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16216.00	667.72	589.41	2040.62	15948.88	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1621.60	66.77	58.94	204.06	1594.89	