

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша геркулесовая малочная	130	4,8	6,4	16,4	140,3	
	Чай с сахаром	150	-	-	10	43	
	Булка с маком и сыром	20/3					
		10	3,1	5,4	9,6	106	
итого за завтрак		313	7,9	11,8	36	289,3	
обед	Суп гороховый с гр. Борщевой карри	180/15	4	4,2	13	107,8	
	Тунец	60	4,5	5,7	1,8	123,6	
	Компот из фруктов	150	0,3	-	20,8	84,8	
	Хлеб пш. ржаной	35	1,9	0,5	14,7	71,8	
	итого за обед		550	13,7	14,7	74,9	563,3
полдник	Кашеичный напиток	150	1	1	11,7	76,7	
	Ватрушка	60	5,	3,7	37,2	193	
итого за полдник		210	6	4,7	48,9	269,7	
итого за день:		1073	27,6	31,2	159,8	1122,3	
День 2							
завтрак	Каша пшеничная малочная.	130	5,3	6	10,3	159,8	
	Чай с сахаром	150	-	-	10	43	
	Булка с маком	20/3	2	4	12,1	91,3	
итого за завтрак		303	7,3	10	32,4	294,1	
обед	Суп Вермишелевый	180	1,6	1,7	10,2	62,9	
	Филе куриной с маком	120	12,3	15,8	14	208	
	Салат овощной	40	0,5	4	3,1	50,7	
	сок	150	-	-	38,1	79,5	
итого за обед		520	17,8	21,9	84,5	509,4	
полдник	Соевая	60	10,9	22,8	9,8	135,8	
	Зерошник консерв.	40	1,2	1,5	2,9	30,7	
	Чай с сахаром	150	-	-	10	43	
	Печенье	20	1,4	3,7	12,5	91,8	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,3	8,4	41	

ИТОГО за ПОЛДНИК		290	14,6	28,3	43,6	342,3
ИТОГО за день:		1113	39,7	60,2	160,5	1145,8
День 3						
завтрак	Какао рисовая					
	молочная	130	4,9	3,6	24,5	173,3
	Чай с сахаром	150	-	-	10	43
	Булочка с маком	20/3	2	4,9	12,1	91,3
ИТОГО за завтрак		303	6,9	8,5	46,6	307,6
обед	Суп из говяжьих костей	180	6,2	6	10,4	120,4
	Картофельный пюре	110	2,3	4,8	12	110,2
	Котлета	60	2,5	5	11,3	116,3
	Квас к-та	40	0,9	6	1,9	67,6
	Фруктовый напиток	150	-	-	15	62
ИТОГО за обед		590	15,3	22,2	42,8	584,8
ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,5	4,8	12,3	130,5
	Ватрушка	40	2,7	1	17,4	91,7
ИТОГО за ПОЛДНИК		190	10,2	5,8	29,7	222,2
ИТОГО за день:		1083	32,4	36,5	149,1	1114,6
День 4						
завтрак	Какао манная					
	молочная	130	4,7	5,6	18,8	144
	Чай с сахаром	150	-	-	10	43
	Булочка с маком	20/3	4,3			
	и сырком.	10		6,8	12,1	106
ИТОГО за завтрак		313	9	12,4	40,9	293
обед	Борщ из св. овощей.	180/10	4,9	5,9	9,8	117,9
	Макарон	110	4	3,3	19,4	123,2
	Курица парв. суе.	60	12,7	18,2	0,1	155
	Мясо лавасовая	40	0,5	2,2	3,5	35,1
	Каша из гречки	150	0,3	0,1	21,8	88,9
ИТОГО за обед		600	25,8	30,1	46,8	628,4
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	-	-	10	43
	Ватрушка с творогом	40	7,9	4,7	25	173
ИТОГО за ПОЛДНИК		220	7,9	4,7	35	216
ИТОГО за день:		1133	42,7	47,2	152,7	1137,4
День 5						
завтрак	Какао гречневая					

	молодая	130	4,5	4,9	21,9	153,2
	чай с сахаром	150	-	-	10	43
	Булка с маслом	20/3	2	4,9	12,1	91,3
Итого за завтрак		303	6,5	9,8	44	287,5
обед	Суп рисовый	180	1,2	1,7	8,7	54,4
	Макарон по-доминикански	170	17,7	15,8	11,3	258,4
	Салат овощной	40	0,4	2,3	1,2	26,9
	Компот из свежих фруктов	150	0,4	0,2	21,7	89,4
	Чай пр. питьевой	15/35	34,4	0,4	22,2	108,3
Итого за обед		590	23,1	20,4	65,1	537,4
полдник	Макарон с маслом и сахаром	100	3,7	3	17,6	112
	чай с сахаром	150	-	-	10	43
	печенье	20	1,5	4,8	6,6	76
Итого за полдник		270	5,2	7,8	34,2	231
Итого за день:		1163	34,8	38	143,3	1056
День 6						
завтрак	Хлеб, фрукты					
	молодая	130	3,5	3,4	21,2	129,2
	чай с сахаром	150	-	-	10	43
	Булка с маслом	20/3	2	4,9	12,1	91,3
Итого за завтрак		303	5,5	8,3	43,3	263,5
обед	Щи со сметаной	180/10	1,4	3,9	5,4	60,6
	Макарон	110	4,6	3,3	19,4	123,2
	Котлета	60	11,8	8,2	14,9	138,3
	Чай сладковатый	40	0,5	2,2	3,5	35,1
	Компот из фруктов	150	0,3	-	20,8	84,8
Итого за обед		600	22	18	86,2	550,3
полдник	Пирог	150	3,8	2	18	110
	Печенье	60	5	3,7	37,2	193
Итого за полдник		210	8,8	5,7	55,2	303
Итого за день:		1113	36,3	32	184,7	1116,8
День 7						
завтрак	Хлеб гречишный					
	молодая	130	4,5	4,9	21,9	153,2
	чай с сахаром	150	-	-	10	43
	Булка с маслом	20/3	2	4,9	12,1	91,3
Итого за завтрак		303	6,5	9,8	44	287,5
обед	Молоко домашнее	180	2,2	3	11,5	79,2

	Дюб	170	9,9	8,9	30,9	221
	Кукуруза консерв	40	1,1	2,3	3,2	39,7
	Колбаса из свин. м.	150	0,4	0,2	21,7	89,4
ИТОГО за обед		590	14	14,8	89,5	537,6
ПОЛДНИК	Винегрет	100	1,7	9,4	8,2	112
	чай с сахаром	150	—	—	10	43
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,3	8,4	41
	Кефир	20	1,5	3,7	13,2	91,8
ИТОГО за ПОЛДНИК		290	4,6	13,4	39,8	537,6
ИТОГО за день:		1183	25,1	38	173,3	1112
День 8						
завтрак	Вермишель мелкая	130	5,4	6,9	21,6	166,3
	чай с сахаром	150	—	—	10	43
	Булка с маком	20/3				
	и сыром	10	3,1	5,4	9,6	106
ИТОГО за завтрак		313	8,5	12,3	41,2	315,3
обед	Суп гороховый	180	1,5	2,3	8,7	64,7
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	110,2
	Блюдо из рыбы	60	8,3	1,3	5,7	67,8
	Салат витаминный	40	0,9	6	1,9	67,6
	Фруктовый салат	150	—	—	15	62
ИТОГО за обед		590	16,4	14,8	65,5	480,6
ПОЛДНИК	Какао	150	3,4	3,4	14,1	105
	Ватрушка с творогом	70	7,9	4,7	25	173
ИТОГО за ПОЛДНИК		220	11,3	8,1	39,1	278
ИТОГО за день:		1123	36,2	35,2	145,8	1043,9
День 9						
завтрак	Каши манная					
	малочная	130	4,7	5,6	18,8	144
	чай с сахаром	150	—	—	10	43
	Булка с маком	20/3	2	4,9	12,1	91,3
ИТОГО за завтрак		303	6,7	10,5	40,9	278,3
обед	Креветочный суп	180/10	1,8	5,9	10,9	103,4
	Гороховое пюре	110	12,7	4,5	31,8	211
	Виточки	60	6	6,8	7,1	113,9
	Колбаса из свинины	150	0,3	0,1	21,8	88,9
	Хлеб рж. пшеничный	15/35	3,4	0,4	22,2	108,3
ИТОГО за обед		560	24,2	17,7	93,8	625,5
ПОЛДНИК	Джем вареный	50	5,1	4,6	0,3	63
	Зроросек консерв	40	1,2	1,5	2,9	30,7

	чай с сахаром	150	—	—	10	43	
	кисель томатный	20	1,5	0,3	8,4	41	
ИТОГО за ПОЛДНИК		260	7,8	6,4	21,6	177,7	
ИТОГО за день:		1123	38,7	34,6	156,3	1081,5	
День 10							
завтрак	Каша пшеничная						
	малочная	130	5,3	6	10,3	159,8	
	чай с сахаром	150	—	—	10	43	
	булка с маслом	20/3					
	и сыром.	10	3,1	5,4	9,6	106	
ИТОГО за завтрак		313	8,4	11,4	29,9	308,8	
обед	Пассатыр со сметаной	180/10	3,6	6,5	18,8	110	
	Пшеница с маслом	150	23,2	27,3	17,7	346,5	
	сок	150	0,8	—	20,6	84	
	Кисель пшеничный	15/35	3,4	0,4	22,2	108,3	
ИТОГО за обед		540	31	34,2	79,3	648,8	
ПОЛДНИК	чай с сахаром	150	—	—	10	43	
	Тренки	40	4,4	4,5	17,7	124	
ИТОГО за ПОЛДНИК		190	4,4	4,5	27,7	167	
ИТОГО за день:		1043	43,8	50,1	136,9	1124,6	
Среднее значение за период:		1115	35,7	40,3	156,2	1108	