

Меню приготавливаемых блюд для детей с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1		День 1					
Завтрак	Омлет натуральный	120	9,42	10,872	3,852	149,92	215
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	72,7	395
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50	502
	Сыр порционный	9	2,34	2,412	0	34,9	7
2 Завтрак	Фрукты	88	0,352	0,352	8,624	39,7	368
Итого за завтрак		387	15,932	16,211	33,391	347,22	
Обед	Салат из моркови с яблоками	50	0,475	3,585	5,22	54,56	40
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,07	9,79	92,6	81
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,784	32,94	217	67
	Птица тушеная	30	7,062	6,468	1,758	129,6	301
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,573	1,761	2,391	27,69	357
	Соленый огурец	30	0,06	0	0,12	9,9	6/н
	Чай с плодово-ягодным соком	150	0,345	0	14,16	55,82	79
	Батон нарезной	15	1,11	0,435	7,71	37,5	502
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	148
Итого за обед		605	21,315	21,463	87,379	688,87	
Уплотненный полдник	Отварные макароны с маслом	100	3,68	3,01	17,63	133,7	205
	Печень по-строгановски	50	7,2	2,89	1,775	89,3	104
	Ватрушка с творогом	50	5,24	5,45	16,555	238,5	140
	Кисель	150	0	0	14,7	66,2	384
Итого за полдник		350	16,12	11,35	50,66	527,7	
Итого за день:		1 342	53,367	49,024	171,43	1 563,79	
		День 2					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,58	6	27,42	181,2	186
	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	397
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50	502
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной	150	1,5	0	4,95	46,5	164
	Кондитерское изделие (<i>вафли</i>)	25	0,72	0,83	19,37	89,0	152
Итого за завтрак		495	11,92	10,2	81,14	475,6	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,835	2,09	4,1	95,4	34
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,975	3,105	9,27	84,2	83
	Котлета мясная	60	8,7	9,84	7,74	176,3	282
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	125,9	131
	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	25,4	132
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	37,2	6/10
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50	502
Хлеб ржаной	35	1,82	0,42	15,50	74,90	148	
Итого за обед		625	20,83	21,305	87,68	669,3	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	110	15,73	9,867	13,508	213,9	84
	Соус сметанный сладкий	30	1,095	1,653	2,376	40,08	117
	Яйцо отварное ½ шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	11,85	58,6	12/10
Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50	502	
Итого за полдник		330	21,895	15,6	38,154	394,08	
Итого за день:		1 450	54,645	47,105	206,974	1 538,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	4.995	8.25	16.98	162.33	69
	Чай с плодовым соком	150	0.345	0	14.16	55.82	79
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Масло сливочное	6	4.98	0.06	0.06	44.88	6
2 Завтрак	Йогурт	110	3.08	3.52	4.51	78	123
Итого за завтрак		436	14.88	12.41	45.99	391.03	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0.605	3.545	4.845	53	17
	Ши из свежей капусты с картофелем	150	1.26	1.005	5.535	76.69	67
	Биточки рыбные	60	8.022	2.82	5.988	97.9	255
	Рагу из овощей	120	1.44	8.292	855.996	111.4	137
	Соленый огурец	30	0.06	0	0.12	9.9	6н
	Компот из кураги и изюма	150	0.608	0.038	19.630	34.1	4/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	148
Итого за обед		605	14.665	16.495	913.114	484.69	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	100	2.04	3.2	13.63	96.9	131
	Тефтели из печени и риса	40	5.11	4.34	4.06	89.9	321
	Соус красный основной	28	0.56	0.616	1.68	14.56	377
	Чай с молоком	150	1.05	1.2	11.85	58.6	12/10
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Фрукты	96	0.384	0.384	9.408	43.3	368
Итого за полдник		434	10.624	10.32	50.908	353.26	
Итого за день:		1 475	40.169	39.225	1 010.012	1 228.98	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5.235	7.815	18.75	166.78	66
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	72.7	395
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Сыр порционный	9	2.34	2.412	0	34.9	7
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной	150	1.5	0	4.95	46.5	164
	Кондитерское изделие (пряники)	30	1.16	1.47	12.29	106.7	152
Итого за завтрак		509	14.055	14.272	56.905	477.58	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.66	2.836	1.964	38.3	13
	Борщ с капустой и картофелем	150	2.31	1.305	4.065	69.3	57
	«Ежники» (тефтели из мяса с рисом) с соусом томатным	70/30	12.1	17.963	13.288	263.087	287
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	37.2	6/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	35	1.82	0.42	15.50	74.90	148
Итого за обед		490	18.78	22.959	62.747	520.287	
Уплотненный полдник	Пудинг овощной	100	4.77	8.41	12.73	202.4	154
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	40/18	5.36	3.33	2.04	59.33	252
	Чай с лимоном	150	0.105	0.015	8.505	34.17	393
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	193.3	469
Итого за полдник		358	13.875	18.015	50.235	489.20	
Итого за день:		1 357	46.71	55.246	169.887	1 487.067	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.07	7.815	19.395	168.71	70
	Какао с молоком	150	2.64	2.79	19.12	108.90	397
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Масло сливочное	6	4.98	0.06	0.06	44.88	6
2 Завтрак	Яйцо отварное ½ шт.	20	2.54	2.3	0.14	31.5	213
	Чай с молоком	150	1.05	1.2	11.85	58.6	12/10
Итого за завтрак		496	17.76	14.745	69.845	462.59	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	50	0.555	2.585	5.72	48.35	35
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	2.58	0.375	6.27	88.3	95
	Ленивые голубцы	110	9.724	6.248	13.783	150.33	298
	Соус сметанный с томатом	10	0.176	0.5	0.702	8.01	355
	Компот из кураги и изюма	150	0.608	0.038	19.630	34.1	4/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	148
Итого за обед		515	16.313	10.541	67.105	430.82	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	121.9	215
	Молоко кипяченое	150	4.575	4.08	7.575	85.005	400
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Фрукты	96	0.384	0.384	9.408	43.3	368
Итого за полдник		366	14.289	14.104	30.473	300.205	
Итого за день:		1 377	48.362	39.390	158.423	1 193.585	
Среднее значение за период:		1 400.20	48.65	45.998	343.345	1 402.780	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.5	6.15	21.975	161.25	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	72.7	395
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Сыр порционный	9	2.34	2.412	0	34.9	7
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной	150	1.5	0	4.95	46.5	164
	Кондитерское изделие (<i>конфета</i>)	30	1.92	10.38	16.5	106.7	152
Итого за завтрак		509	14.08	21.517	64.34	472.05	
Обед	Салат овощной	40	0.48	0.08	2.92	62.3	37
	Суп рыбный	150	9.555	0.45	6.915	64.0	43
	Картофельная запеканка с мясом	110	8.173	6.039	18.722	189.9	291
	Соус сметанный	13	0.1833	0.65	0.763	9.63	354
	Соленый огурец	30	0.06	0	0.12	9.9	6/н
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	37.2	6/10
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
Хлеб ржаной	35	1.82	0.42	15.50	74.90	148	
Итого за обед		548	22.531	8.219	75.440	497.83	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога	60	9.08	6.45	14.59	153	235
	Соус молочный сладкий	20	0.828	0.688	1.616	22.7	351
	Чай с молоком	150	1.05	1.2	11.85	58.6	12/10
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Фрукты	88	0.352	0.352	8.624	39.7	368
Итого за полдник		338	12.79	9.27	46.96	324.0	
Итого за день:		1 395	49.40	39.006	186.74	1 293.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	120	9.42	10.872	3.852	149.92	215
	Чай	150	9	2.295	9.75	26.25	136
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Яйцо отварное ½ шт.	20	2.54	2.3	0.14	31.5	213
2 Завтрак	Фрукты	88	0.352	0.352	8.624	39.7	368
Итого за завтрак		398	22.79	16.399	32.646	297.37	
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	0.8	4.5	4.55	73	5
	Рассольник со сметаной	150	1.68	1.965	7.68	69.7	74
	Отварные макароны с маслом	100	3.68	3.01	17.63	133.7	205
	Сердце в соусе томатном	32/20	9	15	10	84.7	525
	Компот из кураги и изюма	150	0.608	0.038	19.630	34.1	4/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	148
Итого за обед		547	18.438	25.308	80.49	496.90	
Уплотненный полдник	Сложный гарнир	100	3.01	3.9	16.93	146.0	62
	Котлета рыбная	50	6.685	2.35	4.99	80.5	255
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Чай с плодовым соком	150	0.345	0	14.16	55.82	79
	Ватрушка с повидлом	50	0.565	1.005	15.1	141.2	445
Итого за полдник		370	12.085	7.835	61.46	473.52	
Итого за день:		1 315	53.313	49.542	174.596	1 267.79	
День 8							
2 завтрак	Каша рисовая жидкая	150	3.75	6.15	22.725	161.25	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	72.7	395
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Масло сливочное	6	4.98	0.06	0.06	44.88	6
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	1.5	0	4.95	46.5	164
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0.58	0.666	15.5	89.0	152
Итого за завтрак		491	14.26	9.306	61.58	451.83	
Обед	Салат из свеклы	50	0.71	3.045	4.18	46.95	33
	Суп с клецками	150	3.825	1.29	12.675	62.3	45
	Тефтели рыбные	70	8.148	3.122	5.6224	124.6	92
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.72	125.9	131
	Капуста тушенная	30	0.59	1.11	2.85	25.4	132
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	37.2	6/10
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Хлеб ржаной	35	1.82	0.42	15.50	74.90	148
Итого за обед		635	20.003	13.727	89.047	547.25	
Поддник	Ленивые вареники с соусом сметанным сладким	120/15	20.088	9.864	19.644	247.2	230
	Чай с молоком	150	1.05	1.2	11.85	58.6	12/10
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Фрукты	88	0.352	0.352	8.624	39.7	368
Итого за полдник		393	22.97	11.996	50.398	395.50	
Итого за день:		1 519	57.233	35.029	201.025	1 394.58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	150	4.74	7.635	19.755	167.37	68
	Какао с молоком	150	2.64	2.79	19.12	108.90	397
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Масло сливочное	6	4.98	0.06	0.06	44.88	6
2 Завтрак	Фрукты	88	0.352	0.352	8.624	39.7	368
Итого за завтрак		414	14.192	11.417	57.839	410.85	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0.56	4.04	2.4	48	6
	Бульон куриный с гренками	150/7	3.51	0.585	12.585	89.7	511
	Рагу овощное с мясом	110	9.559	10.373	8.239	164.68	89
	Кемпот из кураги и изюма	150	0.608	0.038	19.630	34.1	4/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	35	1.82	0.42	15.50	74.90	148
Итого за обед		507	17.167	15.891	66.06	448.88	
Полдник	Жаркое по-домашнему	110	4.12	2.91	8.06	131.8	276
	Яйцо отварное ½ шт	20	2.54	2.3	0.14	31.5	213
	Чай с плодовым соком	150	0.345	0	14.16	55.82	79
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	148
Итого за полдник		310	8.56	5.57	35.65	283.32	
Итого за 9 день		1 231	39.91	32.87	159.553	1 143.05	
День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.3	3.105	11.895	105.7	93
	Чай	150	9	2.295	9.75	26.25	136
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Яйцо отварное ½ шт.	20	2.54	2.3	0.14	31.5	213
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	1.5	0	4.95	46.5	164
Итого за завтрак		490	17.82	8.28	45.295	259.95	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	1.1	2.25	5.25	52.1	3
	Свекольник	150	1.15	3.8	7.47	83.1	58
	Картофельное пюре	100	2.04	3.2	13.63	107.0	131
	Рыбные хлебцы	60	9.15	6.75	4.452	97.9	85
	Капуста тушеная	30	0.59	1.11	2.85	25.4	132
	Соленый огурец	30	0.06	0	0.12	9.9	6/н
	Кемпот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	37.2	6/10
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
Хлеб ржаной	35	1.82	0.42	15.50	74.90	148	
Итого за обед		625	18.17	18.11	79.772	537.50	
Полдник	Запеканка из творога	50	6.83	4.52	4.96	90.66	237
	Соус молочный сладкий	20	0.828	0.688	1.616	22.7	351
	Булочка «Веснушка»	50	3.665	2.39	24.445	155.8	473
	Молоко кипяченое	150	4.575	4.08	7.575	85.00	400
Итого за полдник		270	15.898	11.678	38.596	354.16	
Итого за день		1 385	51.888	38.068	163.663	1 151.61	
Среднее значение за период (2 недели):		1 369	50.348	38.903	177.115	1 250.18	
Среднее значение за период:		1 384.6	49.499	39.146	260.23	1 326.48	

