

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		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	150	4,6	5,82	18,986	142,14	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром	160/7	0,037	0,003	8	28,026	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		452	7,6	10,8	53,27	337,07	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	150/7	2,27	6,015	20,65	99,28	№ 176 С. 74
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	14,89	166,97	№ 608 С. 276
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 С. 322
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	19,8	18,025	85,06	502,86	
Полдник	Вареники ленивые	125	17,95	10,06	16,39	233,66	№ 461, № 462 С. 197
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,47	6,58	52,04	№ 795 С. 348
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	9	0,69	0,2	4,8	22,86	
Итого за полдник		341	20,75	14,05	37,74	365,16	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,36	5,16	15,01	125,1	
Итого за день		1485	53,51	48,03	191,08	1330,19	

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		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром	160/7	0,037	0,003	8	28,026	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		452	6,75	11,3	56,48	354,45	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,37	2,12	15,84	88,12	№ 213 С. 90
	Котлета, рубленая из кур	60	1,64	12,8	8,66	150,47	№ 668 С. 309
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,92	4,78	37,44	210,87	№ 378 С. 164
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№ 861 С. 370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		520	13,42	20,0	99,55	643,06	
Полдник	Фрикадельки рыбные	75	14,66	5,62	7,04	146,9	№ 517 С. 234
	Томатный соус	30	0,218	1,91	1,78	16,74	№ 792 С. 347
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 С. 319
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		397	20,44	14,43	50,58	401,52	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15,0	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,66	0,51	13,71	83,1	
Итого за день		1534	46,27	46,24	220,32	1482,13	

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		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5,24	6,88	24,166	175,12	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 С. 398
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,94	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		442	8,12	11,92	57,45	370,05	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	150/7	1,27	3,4	14,56	92,48	№ 171 С. 72
	Запеканка картофельная с мясом	40/120	15,15	7,16	32,2	293,72	№ 626 С. 286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	43,39	№ 801 С. 350
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№ 861 С. 370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
	Итого за обед		567	19,61	14,29	87,92	627,39
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,76	5,14	43,35	258,34	№ 1058 С. 434
	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	
	Какао с молоком	150/7	2,4	2,5	10,5	74,8	№ 959 С. 403
Итого за полдник		322	17,08	15,4	64,96	470,24	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,36	5,16	15,01	125,1	
Итого за день		1496	50,17	46,77	225,34	1592,78	

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		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		442	9,36	13,07	59,47	394	
Обед	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	150/7	1,11	4,4	7,19	89,46	№ 170 С. 71
	Шницель говяжий	60	7,05	13,6	13,84	211,8	№ 608 С. 276
	Макароны отварные с маслом	120	4,18	3,74	37,9	214,72	№ 413 С. 179
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№ 861 С. 370
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	19,92	85,6	
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
	Итого за обед		557	14,99	22,05	97,29	713,78
Полдник	Рыба отварная	60	11,68	6,53	0,49	54,78	№ 472 С. 203
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		352	16,08	12,11	39,28	264,09	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	7	0,5	0,16	3,7	17,78	
Итого за ужин		157	5	0,31	9,4	62,8	
Итого за день		1508	45,43	47,54	205,44	1434,67	

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		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	123/35	4,3	9,71	52,3	346,8	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		450	8,34	16,03	88,55	570,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,53	3,22	14,04	112,58	№ 206 С. 87
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	14,89	166,97	№ 608 С. 276
	Рагу овощное	120	2,03	2,061	17,19	76,61	№ 321 С. 134
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№ 861 С. 370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		520	20,55	15,12	83,73	549,76	
Полдник	Плюшка	60	5,684	7,12	34,785	218,35	№ 1050 С. 428
	Каша геркулесовая жидкая	150	5,16	7,42	21,406	169,12	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за полдник		377	11,65	14,78	68,53	440,9	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за ужин		160	4,97	5,04	12,34	112,4	
Итого за день		1507	45,51	50,97	253,15	1673,36	

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		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Икра кабачковая	30	0,57	2,1	2,1	27	
	Какао на сгущенном молоке	100	1,89	1,9	11,4	68,8	№ 960 С. 403
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
	Яблоко	145	0,58	0,58	12,9	58,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		450	10,88	14,18	52,98	384,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,67	2,11	14,2	97,55	№ 208 С. 88
	Тефтели мясные	60	2,76	4,725	8,54	147,28	№ 619 С. 282
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	43,39	№ 801, № 798 С. 350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,924	4,78	37,436	210,87	№ 378 С. 164
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№ 861 С. 370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Итого за обед		550	14,3	15,31	100,59	692,7
Полдник	Булочка сдобная	60	5,5	5,0	30,7	192,9	№1050 С.428
	Каша рисовая жидкая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№390 С.169
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		382	10,57	11,65	67,91	418,55	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,36	5,2	15,01	125,1	
Итого за день		1547	41,11	46,34	236,49	1620,45	

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		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		442	9,36	13,07	59,47	394	
Обед	Суп картофельный с рисом и сметаной	150/7	1,59	3,38	14,7	111,36	№ 204 С. 86
	Зразы мясные, рубленые с яйцом	70	12,47	10,69	17,99	193,9	№ 614 С. 279
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 С. 322
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№ 861 С. 370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		537	19,45	16,41	81,4	571,17	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	4,58	11,15	17,508	167,96	№ 511 С.229
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		352	8,97	16,73	56,3	377,27	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		165	5,66	0,51	13,71	83,1	
Итого за день		1496	43,4	46,72	210,9	1425,54	

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		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	8,258	9,07	1,477	147,34	№ 438 С. 189
	Горошек зелёный консервированный 35 %	45	2	0,36	2,9	30,6	
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 С. 398
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
				1,05	1,65	10,5	58,4
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		417	14,2	16,1	48,16	431,27	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	150/7	1,27	3,4	14,56	92,48	№ 171 С. 72
	Жаркое домашнему	40/135	8,36	7,21	23,87	178,6	№ 590 С. 268
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		522	11,76	11	76,85	435,38	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	4,69	5,36	42,14	257,1	№ 1052 С. 430
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,74	6,31	14,62	130,56	№ 235 С. 100
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за полдник		382	10,4	13,23	72,07	469,6	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за ужин		160	4,97	5,04	12,34	112,4	
Итого за день		1481	41,33	45,37	209,42	1448,65	

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		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5,244	6,18	24,166	175,12	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		442	9,3	12,5	60,4	398,62	
Обед	Суп овощной со сметаной	150/5	1,37	2,7	8,3	93,12	№ 202 С. 86
	Плов с мясом	40/135	14,8	12,4	29,7	323,75	№ 601 С. 273
	Компот из яблок и слив или из яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108,0	№861 С.370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		520	18,66	15,38	75,61	610,47	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	4,44	13,27	15,758	112,4	№ 515 С. 233
	Соус томатный	30	0,153	1,02	2,23	18,83	№ 783 С.344
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром	150/7	0,035	0,001	7	28,026	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		382	8,99	19,87	56,78	340,54	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за ужин		160	5,27	0,39	11,04	70,4	
Итого за день		1504	42,22	48,14	203,83	1420,03	

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		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4,82	6,68	21,69	161,58	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром	160/7	0,037	0,003	8	28,026	№ 944 С. 398
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,36	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Итого за завтрак		452	7,7	11,7	55,97	356,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/7	10,88	4,42	7,08	58,94	№ 187 С. 79
	Котлета рубленая из кур	60	1,64	12,8	8,66	150,47	№ 668 С. 309
	Макаронные отварные с маслом	120	4,18	3,74	37,9	214,72	№ 413 С. 179
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,61	-	17,69	108	№ 861 С. 370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	19,19	21,24	91,25	617,73	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	110/30	3,58	8,88	47,52	330,9	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за полдник		312	5,94	10,56	65,5	425,6	
Ужин	Молоко кипяченое	180	7,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	8,2	6,12	16,41	142,5	
Итого за день		1486	41,03	49,61	229,1	1542,33	