Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша ячневая молочная | 150 | 5,15 | 6,03 | 19,44 | 160,54 | №311 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | №943 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | №7 |
| итого за завтрак |  |  | 10,05 | 9,78 | 48,74 | 307,44 |  |
| Завтрак | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | №368 |
| итого за завтрак |  |  | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |  |
| Обед | Салат | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 | №19 |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | 150 | 2,29 | 3,08 | 9,71 | 75,68 | №83 |
| Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | №679 |
|  | Рыба припущенная | 70 | 8,42 | 5,73 | 41,94 | 98 | №137 |
|  | Соус красный основной | 25 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | №228 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,23 | 0,01 | 18,28 | 72,57 | №40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 21,18 | 18,93 | 127,14 | 614,96 |  |
| Полдник | Макароны отварные | 120 | 4,69 | 6,48 | 25,03 | 183,81 | №49 |
| Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | №22 |
|  | Вафля | 30 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 | №602 |
| итого за полдник |  |  | 7,87 | 9,82 | 62,25 | 374,81 |  |
| Итого за день: |  |  | 39,5 | 38,83 | 248,43 | 1343,21 |  |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 1  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 3,61 | 3,88 | 12,39 | 100,62 | №179 |
| Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | №114 |
|  | Бутерброд с джемам или повидлом | 50 | 1,6 | 5,7 | 27,9 | 166,9 | №2 |
| итого за завтрак |  |  | 7,55 | 11,92 | 54,31 | 352,32 |  |
| Завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | №399 |
| итого за завтрак |  |  | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 |  |
| Обед | Салат | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | №67 |
|  | Суп картофельный с клецками мясом птицы | 200 | 4,12 | 5,63 | 15,13 | 139,6 | №37 |
| Жаркое по домашнему | 180 | 14,89 | 13,48 | 15,7 | 252,45 | №51 |
|  | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | №233 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 22,25 | 25,93 | 65,4 | 599,31 |  |
| Полдник | Булочка сдобная | 60 | 4,53 | 6,11 | 27,8 | 197,16 | №9 |
| Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | №943 |
|  | Конфета | 17 | 0,68 | 4,47 | 10,06 | 83,20 |  |
| итого за полдник |  |  | 9,86 | 15,23 | 56,86 | 416,26 |  |
| Итого за день: |  |  | 40,66 | 53,28 | 196,77 | 1459,89 |  |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 2  День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Суп молочный манный | 150 | 3,61 | 3,88 | 12,39 | 100,62 | №179 |
| Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | №114 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
|  | Конфета | 17 | 0,68 | 4,47 | 10,06 | 83,20 |  |
| итого за завтрак |  |  | 9,03 | 22,9 | 53,17 | 354,32 |  |
| Завтрак | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | №368 |
| итого за завтрак |  |  | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 |  |
| Обед | Салат | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 | №19 |
|  | Борщ | 180 | 1,16 | 1,4 | 7 | 50 | №7 |
| Макароны отварные | 120 | 4,69 | 6,48 | 25,03 | 183,81 | №49 |
|  | Гуляш мясной | 80 | 6,03 | 12,54 | 4,62 | 125 | №437 |
|  | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | №233 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 12,64 | 24,78 | 69,93 | 538,61 |  |
| Полдник | Омлет с сыром | 80 | 10,88 | 14,82 | 1,79 | 183 | №115 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21 | №943 |
|  | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | №604 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за полдник |  |  | 15,68 | 18,56 | 51,31 | 414,8 |  |
| Итого за день: |  |  | 37,75 | 66,54 | 184,71 | 1353,75 |  |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 1  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшенная молочная | 150 | 5,07 | 7,8 | 19,4 | 168,7 | №31 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | №943 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | №7 |
| итого за завтрак |  |  | 9,91 | 18,51 | 46,53 | 315,6 |  |
| Завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | №399 |
| итого за завтрак |  |  | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |
| Обед | Салат | 60 | 0,81 | 6,06 | 4,31 | 75,71 | №69 |
|  | Суп из рыбной консервы | 200 | 6,88 | 9,23 | 14,32 | 192,29 | №142 |
|  | Рис отварной | 150 | 4,76 | 7,85 | 2,35 | 224,6 | №511 |
|  | Котлета куриная | 70 | 9,9 | 6,3 | 4,5 | 120,6 | №2.105 |
|  | Соус белый основной | 35 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 |  |
|  | Компот из свежих фруктов | 150 | 5,82 | 5,82 | 13,39 | 52,03 | №39 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 31,05 | 37,43 | 57,73 | 772,63 |  |
| Полдник | Каша манная молочная жидкая с изюмам | 150 | 3,38 | 4,43 | 22,73 | 144,31 | №87 |
| Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | №114 |
|  | Вафля | 22 | 0,61 | 0,73 | 17,0 | 79,92 |  |
| Итого за полдник |  |  | 6,33 | 7,5 | 53,75 | 309,03 |  |
| Итого за день: |  |  | 48,29 | 69,94 | 178,21 | 1489,26 |  |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Вермишель молочная | 150 | 4,95 | 6,75 | 27 | 140,28 | №10 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | №3 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | №943 |
|  | Пряник | 25 | 1,47 | 1,17 | 18,75 | 91,47 |  |
| итого за завтрак |  |  | 8,18 | 13,16 | 68,16 | 350,82 |  |
| Завтрак | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | №368 |
| итого за завтрак |  |  | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |  |
| Обед | Салат | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | №67 |
|  | Суп крестьянский | 180 | 1,8 | 2,38 | 9,88 | 79,87 | №204 |
| Рагу из овощей с мясом | 150 | 16,3 | 13,28 | 11,03 | 228 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,23 | 0,01 | 18,28 | 72,57 | №40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 21,57 | 22,49 | 60,26 | 541,2 |  |
| Полдник | Коржик молочный | 50 | 3,17 | 6,18 | 32,8 | 199 | №279 |
| Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | №22 |
| итого за полдник: |  |  | 7,82 | 10,83 | 51,8 | 334,9 |  |
| Итого за день: |  |  | 39,07 | 46,98 | 201,22 | 1321,92 |  |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша манная молочная | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166 | №34 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | №3 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | №943 |
| итого за завтрак |  |  | 6,15 | 12,7 | 42,52 | 285,07 |  |
| Завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | №368 |
| итого за завтрак |  |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| Обед | Салат | 60 | 1,81 | 3,82 | 14,23 | 98,52 | №39 |
|  | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1,67 | 1,41 | 10,49 | 67,35 | №98 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,23 | 5,22 | 34,74 | 223,2 |  |
|  | Отварные колбасные изделия | 50 | 11,04 | 15,2 | 0,08 | 169 | №37 |
|  | Соус красный  основной | 25 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | №228 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,23 | 0,01 | 18,28 | 72,57 | №40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 20,86 | 27,83 | 96,68 | 738,04 |  |
| Полдник | Вермишель молочная | 150 | 4,95 | 6,75 | 27 | 140,28 | №10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | №943 |
|  | Пряник | 65 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | №603 |
| итого за полдник |  |  | 8,97 | 9,81 | 88,35 | 403,38 |  |
| Итого за день: |  |  | 36,38 | 50,74 | 237,35 | 1470,49 |  |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 2  День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша гречневая молочная | 150 | 5,23 | 7,8 | 18,75 | 166,8 | №27 |
| Бутерброд с джемам или повидло | 50 | 1,6 | 5,7 | 27,9 | 166,9 | №2 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | №114 |
|  | Вафля | 24 | 0,67 | 0,79 | 18,55 | 84 |  |
| итого за завтрак |  |  | 9,84 | 16,63 | 79,22 | 502,5 |  |
| Завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | №399 |
| итого за завтрак |  |  | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |
| Обед | Салат | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,7 | №42 |
|  | Суп лапша домашняя с курицей | 170 | 3,33 | 4,64 | 15,7 | 115,15 | №47 |
| Капуста тушеная | 120 | 2,5 | 5,38 | 5,64 | 96,4 | №23 |
|  | Котлета мясная | 60 | 9,5 | 8,93 | 3,67 | 133,2 | №42 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,23 | 0,01 | 18,28 | 72,57 | №40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 19,01 | 23,47 | 65,54 | 562,72 |  |
| Полдник | Пирожок печеный | 60 | 3,39 | 2,13 | 28,5 | 152,8 | №294 |
| Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | №22 |
|  | Мармелад | 50 | 0,2 | 0 | 32,65 | 125 | №330.08 |
| итого за полдник |  |  | 8,24 | 6,78 | 80,15 | 413,7 |  |
| Итого за день: |  |  | 38,09 | 47,08 | 245,11 | 1570.92 |  |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 2  День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша ассорти «Дружба» | 150 | 4,65 | 6,45 | 36,8 | 213,5 | №297 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | №943 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | №3 |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | №7 |
| итого за завтрак |  |  | 9,55 | 10,2 | 66,1 | 360,4 |  |
| Завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | №368 |
| итого за завтрак |  |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |  |
| Обед | Салат | 60 | 1,81 | 3,82 | 14,23 | 98,52 | №39 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,17 | 3,38 | 4,11 | 59,02 | №156 |
| Каша перловая рассыпчатая | 100 | 2,93 | 2,82 | 20,87 | 122 | №186 |
|  | Курица отварная | 60 | 9,69 | 7,29 | 0 | 112,8 | №414 |
|  | Соус красный | 25 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | №228 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
|  | Компот из свежих фруктов | 150 | 5,82 | 5,82 | 13,39 | 52,03 | №39 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 26,7 | 26,1 | 88,16 | 637,47 |  |
| Полдник | Суп молочный с крупой | 150 | 3,61 | 3,88 | 12,39 | 100,62 | №179 |
| Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | №114 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
|  | Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | №604 |
| итого за полдник |  |  | 10,6 | 9,96 | 65,43 | 396,22 |  |
| Итого за день: |  |  | 47,25 | 46,66 | 229,49 | 1438,09 |  |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 2  День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 5,07 | 7,81 | 19,4 | 168,7 | №311 |
| Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | №114 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
|  | Конфета | 19 | 0,76 | 4,99 | 11,25 | 93 |  |
| Итого за завтрак: |  |  | 10,57 | 15,94 | 61,37 | 432,2 |  |
| Завтрак: | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 | №399 |
| итого за завтрак |  |  | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 |  |
| Обед | Салат | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 | №19 |
|  | Суп гороховый | 180 | 1,66 | 1,83 | 12,1 | 92,9 | №88 |
| Гренки | 10 | 1,19 | 0,12 | 6,82 | 35,16 | №185 |
|  | Плов из отварной говядины | 145 | 15,83 | 12,33 | 22,24 | 263,18 | №380 |
|  | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | №233 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 21,84 | 18,64 | 44,24 | 571,04 |  |
| Полдник | Бутерброд с маслом и сыром | 20/3/8 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | №3 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | №943 |
|  | Вафля | 30 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 | №602 |
| итого за полдник: |  |  | 4,39 | 5,95 | 45,54 | 230,4 |  |
| Итого за день: |  |  | 37,8 | 40,73 | 171,35 | 1325,64 |  |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 2  День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Вермишель молочная | 150 | 4,95 | 6,75 | 27 | 140,28 | №10 |
| Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,34 | 14,02 | 84,8 | №114 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
|  | Пряник | 65 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | №603 |
| итого за завтрак |  |  | 11,23 | 10,61 | 101,55 | 498,88 |  |
| Завтрак | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | №368 |
| итого за завтрак |  |  | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |  |
| Обед | Салат | 45 | 0,52 | 3,79 | 2,37 | 42 | №9 |
|  | Рассольник ленинградский | 150 | 1,29 | 3,52 | 7,71 | 76,5 | №142 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,71 | 3,76 | 6,8 | 103,15 | №63 |
|  | Котлета рыбная | 60 | 16,27 | 4,67 | 3,88 | 123,95 | №43 |
|  | Соус красный основной | 25 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | №228 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,23 | 0,01 | 18,28 | 72,57 | №40 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | №8 |
| итого за обед |  |  | 23,9 | 17,92 | 57,9 | 525,57 |  |
| Полдник | Блины с джемам | 75/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | №265 |
| Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | №22 |
| итого за полдник: |  |  | 10,89 | 12,75 | 53,31 | 369,9 |  |
| Итого за день: |  |  | 47,52 | 41,78 | 233,76 | 1489,35 |  |