

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша овсяная жидкая на сгущенном молоке	150	4,12	5,48	23,91	-	161	1
	Чай с сахаром	160	0,16	0,08	7,44	-	30	2
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	-	83	3
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	-	53	4
Итого за завтрак		338	5,86	13,32	46,34	-	327	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Суп картофельный с клецками на бульоне из кур со сметаной	180	4,51	6,58	20,78	0,00286	152	6
	Суфле из птицы с рисом	80	7,12	5,32	5,28	-	133	7
	Салат витаминный	40	0,48	2,04	15,53	0,0052	29	8
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	8,32	0,00045	34	9
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		490	15,38	14,61	65,95	0,00851	430	
Полдник	Молоко кипяченое	160	4,64	4,24	7,28	0,00112	86	12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	-	94	11
Итого за полдник		200	7,68	4,56	26,96	0,00112	180	
Ужин	Запеканка из творога с сухофруктами (курага)	110	17,33	8,39	16,35	0,0006	211	13
	Кисель из ягод, протертых с сахаром	180	0,18	-	24,84	0,00004	99	14
	Соус молочный к блюдам	50	1,67	3,1	6,19	0,00033	50	15
Итого за ужин		340	19,18	11,49	47,38	0,00097	360	
Итого за день		1568	48,1	43,98	206,63	0,0146	1387	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	0,00098	175	16
	Какао с молоком	160	2,64	2,32	11,04	0,00056	75	17
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	-	75	11
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	-	53	4
Итого за завтрак		350	8,93	13,15	50,44	0,00154	378	
Завтрак второй	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	18
Итого за завтрак второй		95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,7	8,21	25,24	0,00414	175	19
	Солянка из свинины	180	8,93	17,14	19,73	0,0041	242	20
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	0,00015	63	21
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		550	19,28	26,03	76,09	0,00839	562	
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	150	3,92	3,75	6	0,00105	76	22
	Булочка домашняя	90	7,35	6,32	39,87	0,00014	246	23
Итого за полдник		240	11,27	10,07	45,87	0,00119	322	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	-	63	24
	Горошек зеленый с растительным маслом	40	1,2	1,52	2,12	0,0008	27	25
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	-	34	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	-	70	11
Итого за ужин		290	8,76	6,45	25,55	0,0008	194	
Итого за день		1525	48,62	56,08	207,26	0,01857	1498	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	5,45	5,43	26,08	0,00095	175	26
	Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2	10,88	0,00056	70	27
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	-	75	11
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	-	53	4
Итого за завтрак		350	10,2	13,49	52,81	0,00151	373	
Завтрак второй	Фрукты свежие (банан)	95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	18
Итого за завтрак второй		95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	10,28	7,12	28	0,00513	192	28
	Пюре картофельное	120	3,24	4,8	9,96	0,00288	84	33
	Рулет мясной с яйцом	60	9,6	6,9	3,6	-	115	30
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,4	2,48	2,4	0,006	33	53
	Компот из свежих лимонов	150	0,09	0,02	6,32	0,0042	26	31
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		590	26,81	21,92	66,32	0,01821	532	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	0,00126	96	12
	Кондитерское изделие (Вафля)	20	0,78	6,12	12,15	-	108	32
Итого за полдник		200	6	10,89	20,34	0,00126	204	
Ужин	Пюре из гороха с пассерованным луком	110	11,13	2,54	20,64	0,00049	148	29
	Овощи консервированные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	0,00075	3	34
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	0,072	70	35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	-	70	11
Итого за ужин		350	14,25	3,05	52,38	0,07324	291	
Итого за день		1585	57,64	49,73	201,16	0,10087	1442	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	150	3,78	4,77	23,55	0,00098	152	36
	Чай с лимоном	160	0,24	0,08	7,6	0,0008	32	
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,27	16,61	-	79	11
	Сыр полутвердый	13	3,02	3,84	-	0,00009	47	37
Итого за завтрак		350	9,09	8,96	47,76	0,00187	310	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	8,84	14,48	23,46	0,00578	189	38
	Суфле из печени	150	12,83	10,33	16,43	0,03433	250	39
	Овощи консервированные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	0,00075	4	34
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	0,00015	63	41
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		520	25,56	25,52	71,52	0,04101	588	
Полдник	Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,22	4,5	7,2	0,00126	91	22
	Кондитерское изделие (сушки)	15	1,61	0,18	10,68	-	51	42
Итого за полдник		195	6,83	4,68	17,88	0,00126	142	
Ужин	Котлеты рыбные	100	12,21	1,49	9,5	-	100	43
	Пюре из овощей по-московски	115	1,61	5,29	17,01	0,00391	86	44
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	0,00054	41	9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	-	70	11
Итого за ужин		425	16,19	7,11	51,26	0,00445	297	
Итого за день		1690	57,67	46,27	208,42	0,05259	1427	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	115	6,9	5,75	20,3	0,00012	161	45
	Какао с молоком	160	2,64	2,32	11,04	0,00056	75	17
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	-	75	11
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	-	53	4
Итого за завтрак		315	12,05	14,13	47,19	0,00068	364	
Завтрак второй	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	18
Итого за завтрак второй		95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	18
Обед	Суп-харчо	180	3,03	7,24	33,31	0,00015	214	46
	Жаркое по-домашнему	150	15,04	11,44	20,64	0,012	246	68
	Салат из капусты белокачанной	40	0,58	2,4	3,36	0,00068	38	40
	Компот из свежих апельсинов	150	0,21	0,05	7,82	0,00135	32	48
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		560	22,06	21,73	81,17	0,01418	612	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	0,00112	86	12
	Оладьи с повидлом	90	6,75	8,44	34,09	0,00034	241	49
Итого за полдник		240	11,1	12,42	40,92	0,00146	327	
Ужин	Винегрет с сельдью	150	8,55	12,45	8,25	0,0084	180	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	-	34	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	-	70	11
Итого за ужин		360	11,01	12,78	31,38	0,0084	284	
Итого за день		1570	56,6	61,44	209,97	0,02607	1629	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша овсяная жидкая на сгущенном молоке	150	4,12	5,48	23,91	-	161	1
	Чай с сахаром	160	0,16	0,08	7,44	-	30	2
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	-	83	3
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	-	53	4
Итого за завтрак		338	5,86	13,32	46,34	-	327	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из кур	180	8,41	3,91	8,98	0,00274	124	51
	Суфле из птицы	94	13,49	15,21	6,79	0,00072	218	52
	Салат витаминный	40	0,48	2,04	15,53	0,0052	29	8
	Компот из свежих лимонов	150	0,09	0,02	6,32	0,0042	26	31
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		464	25,67	21,78	53,66	0,01286	479	
Полдник	Молоко кипяченое	160	4,64	4,24	7,28	0,00112	86	12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	-	94	11
Итого за полдник		200	7,68	4,56	26,96	0,00112	180	
Ужин	Запеканка из творога с сухофруктами (изюм)	110	17,33	8,39	16,35	0,0006	211	13
	Кисель из ягод, протертых с сахаром	180	0,18	-	24,84	0,00004	99	14
	Соус молочный к блюдам	50	1,67	3,1	6,19	0,00033	50	15
Итого за ужин		340	19,18	11,49	47,38	0,00097	360	
Итого за день		1542	58,39	51,15	194,34	0,01895	1818	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	0,00098	175	16
	Какао с молоком	160	2,64	2,32	11,04	0,00056	75	17
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	-	75	11
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	-	53	4
Итого за завтрак		350	8,93	13,15	50,44	0,00154	378	
Завтрак второй	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	18
Итого за завтрак второй		95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	18
Обед	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне	180	6,38	6,1	16,45	0,00315	179	54
	Оладьи из печени по-кунцевски	106	12,95	10,6	14,78	0,00708	183	55
	Макароны отварные	110	3,92	3,49	20,86	-	130	56
	Салат из свеклы с сухофруктами (чернослив)	40	0,56	2,44	4,84	0,0027	65	58
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	8,32	0,00045	34	9
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		626	27,08	23,3	81,29	0,01338	673	
Полдник	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	5,22	4,5	7,2	0,00126	91	22
	Кондитерское изделие (сушки)	15	1,61	0,18	10,68	-	51	42
Итого за полдник		195	6,83	4,68	17,88	0,00126	142	
Ужин	Суфле рыбное	131	13,34	12,86	3,93	0,00066	147	57
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	0,072	70	35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	-	70	11
Итого за ужин		341	16,22	13,34	35,16	0,07266	287	
Итого за день		1607	59,44	50,17	194,08	0,09549	1522	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,8	4,83	20,2	0,00097	139	59
	Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2	10,88	0,00056	70	27
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	-	75	11
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	-	53	4
Итого за завтрак		350	8,55	12,89	46,93	0,00153	337	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	180	7,48	6,37	20,53	0,00342	184	60
	Капуста тушеная	110	2,2	3,7	17,45	0,01147	68	61
	Котлеты «Пермские»	60	9,6	9,3	7,2	-	152	62
	Компот из свежих лимонов	150	0,09	0,02	6,32	0,0042	26	31
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		540	22,57	19,99	67,54	0,01909	512	
Полдник	Молоко кипяченое	160	4,64	4,24	7,28	0,00112	86	12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	-	94	11
Итого за полдник		200	7,68	4,56	26,96	0,00112	180	
Ужин	Творожная запеканка «Лакомка»	120	12,1	13,28	16,13	-	209	63
	Кисель из ягод, протертых с сахаром	180	0,18	-	24,84	0,00004	99	14
Итого за ужин		330	12,28	13,28	40,97	0,00004	308	
Итого за день		1620	51,08	50,72	202,4	0,02578	1427	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	150	3,78	4,77	23,55	0,00098	152	36
	Чай с сахаром	160	0,24	0,08	7,6	0,0008	32	
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,27	16,61	-	79	11
	Сыр полутвердый	13	3,02	3,84	-	0,00009	47	37
Итого за завтрак		350	9,09	8,96	47,76	0,00187	310	
Завтрак второй	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	18
Итого за завтрак второй		95	0,38	0,38	9,31	0,00665	42	18
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	9,31	6,69	23,16	0,00614	210	64
	Запеканка картофельная с мясом	120	13,68	9,42	20,2	0,0066	180	65
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	2,4	9,07	0,0072	38	53
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	0,00015	63	41
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		530	27,28	19,19	83,55	0,02009	573	
Полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	0,00126	91	22
	Кондитерское изделие (пряник)	20	1,18	0,94	15	-	73	42
Итого за полдник		200	6,4	5,44	22,2	0,00126	164	
Ужин	Омлет с манной крупой	120	10,05	12,9	12,9	0,00015	209	66
	Кабачковая икра	40	0,76	3,56	3,08	0,0028	47	67
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	0,00054	41	9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	-	70	11
Итого за ужин		370	13,18	16,79	40,73	0,00349	367	
Итого за день		1545	56,33	50,76	203,55	0,03336	1456	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	4,55	4,83	22,86	0,00101	153	69
	Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2	10,88	0,00056	70	27
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	-	75	11
	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	-	53	4
Итого за завтрак		350	9,3	12,89	49,59	0,00157	351	
Завтрак второй	Соки фруктовые	200	-	-	20	0,004	90	5
Итого за завтрак второй		200	-	-	20	0,004	90	
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне с яйцом	180	8,24	8,13	17	0,00572	139	70
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	150	15,81	19,15	6,11	0,01022	267	71
	Компот из свежих апельсинов	150	0,21	0,05	7,82	0,00135	32	48
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	-	82	10
Итого за обед		520	27,46	27,93	46,97	0,01729	520	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	0,00112	86	12
	Булочка ванильная	90	7,95	7,05	43,2	-	268	72
Итого за полдник		240	12,3	11,03	50,03	0,00112	354	
Ужин	Салат Мозайка	120	3,44	8,84	12,18	0,00842	142	73
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	0,072	70	35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	-	70	11
Итого за ужин		330	6,32	9,32	43,41	0,08042	282	
Итого за день		1640	55,38	61,17	210	0,1044	1597	