

СОГЛАСОВАНО

Медицинская сестра

Будылина Л.П.

11 01 21

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(должность)

Фролова Е.В.

(ФИО)

11 01 21

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я Дети 1,5-3 лет

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	150	4,57	5,01	20,52	145,5	303
	Сыр (порциями) (Плавленный)	15	3,08	3,45	0,34	44,5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	12,86	11,17	35,84	350,68	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Рагу из овощей	120	2,03	12,56	9,83	162,29	143
	Сосиски, сардельки отварные	60	6,05	16,96	0,27	178,91	243
	Компот из апельсинов и мандаринов	180	0,40	0,09	30,60	127,08	346
	Суп картофельный с клецками	180	2,56	3,31	13,54	103,86	108
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	13,28	33,36	55,20	664,1	
УПЛОТНЕНН	Запеканка манная с изюмом (с соусом)	130	4,65	4,49	46,21	245	186
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	7,13	4,84	58,00	360,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	51,27	51,17	201,24	1672,73	
День 2							
ЗАВТРАК	Оладьи (с маслом)	130	9,46	15,22	50,10	375,38	401
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	11,94	15,54	63,06	495,79	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,28	3,56	5,69	64,62	88
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	6,61	3,04	2,28	66,6	229
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81	128

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	13,41	15,04	53,34	492,51	
УПЛОТНЕНН	Сырники из творога (с маслом)	130	22,31	25,77	14,44	378,18	219
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	28,35	29,26	30,89	555,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	71,70	61,64	199,49	1840,36	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	150	4,17	7,30	28,88	198,41	181
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
	Сыр (порциями) (Плавленный)	15	3,08	3,45	0,34	44,5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	9,73	11,10	41,01	358,86	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74	102
	Жаркое по-домашнему	180	16,67	18,61	17,05	303,43	259
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Икра кабачковая	40	1,09	2,88	5,82	53,52	73
	Напиток из варенья	180	0,11	0,02	23,90	96,12	387
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	24,07	25,75	59,63	651,77	
УПЛОТНЕНН	Винегрет овощной	130	1,81	13,03	8,52	158,6	67
	Сельдь рубленая	30	3,51	2,26	3,30	47,55	78
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Печенье затяжное	12	1,02	1,36	8,36	49,74	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		382	9,30	17,02	49,63	445,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1557	61,10	55,67	202,47	1753,18	
День 4							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Каша вязкая	150	4,57	5,01	20,52	145,5	303
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7,13	12,58	33,61	331,91	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Лапша домашняя	180	21,91	7,00	98,26	610,38	114
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	130	2,68	4,21	12,26	97,63	321
	Тефтели 1-й вариант	60	4,43	4,91	5,85	85,64	278
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	31,35	16,56	143,48	988,03	
УПЛОТНЕНН	Рыба, запеченная под молочным соусом	130	8,89	8,74	12,57	165,1	233
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Печенье затяжное	12	1,02	1,36	8,36	49,74	H

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		322	12,75	12,51	35,28	305,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1462	69,23	43,45	264,57	1922,32	
День 5							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150	6,20	8,85	30,80	228,41	183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,78	9,20	56,91	402,04	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Рассольник	180	1,19	3,64	8,14	76,32	94
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,80	181,74	304
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	60	8,35	16,04	8,43	211,64	295
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	15,53	24,84	78,15	681,18	
УПЛОТНЕНН	Блины (с маслом)	130	8,96	12,53	46,97	336,38	396
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	14,18	17,03	55,61	432,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	56,49	52,87	242,87	1812,9	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	150	4,57	5,01	20,52	145,5	303
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7,13	12,58	33,61	331,91	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	12,56	85,14	103
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Плов из птицы или кролика	180	15,25	9,41	32,17	274,81	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	20,84	14,03	78,15	607,88	
УПЛОТНЕНН	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)	130	13,39	11,31	23,14	248,62	222
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	15,85	11,61	49,92	421,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	61,82	40,02	213,88	1657,97	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,29	2,85	10,77	90	120
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H

	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	5,85	10,45	22,69	271,95	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Борщ	180	1,15	3,49	6,16	65,7	81
	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81	128
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	60	4,31	4,02	5,21	74,4	289
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	10,98	15,95	56,74	501,39	
УПЛОТНЕНН	Котлеты морковные (с маслом)	130	5,04	10,15	26,36	217,91	151
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	11,08	13,64	42,81	394,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	45,91	41,84	174,44	1465,13	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	4,14	7,62	29,62	204,54	175
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Сыр (порциями) (Плавленный)	15	3,08	3,45	0,34	44,5	15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	9,70	11,39	42,92	369,45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшенной, хлопьями овсяными)	180	1,06	3,55	4,39	54,9	98
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	309
	Компот из апельсинов и мандаринов	180	0,40	0,09	30,60	127,08	346
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	6,61	3,04	2,28	66,6	229
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	15,09	11,03	61,15	486,53	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	130	12,08	21,51	2,29	251,03	210
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,44	0,12	38,62	157,6	359
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	14,89	21,93	41,54	478,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	57,68	46,15	197,81	1631,75	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	150	4,57	5,01	20,52	145,5	303
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	H
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	7,15	5,36	46,63	319,13	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	1,58	2,00	11,09	76,32	106

	Каша рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	302
	Гуляш	60	8,73	10,07	1,73	132,6	260
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	180	0,31	0,09	21,24	88,56	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	20,31	17,88	68,51	600,69	
УПЛОТНЕНН	Пирог открытый	120	7,42	3,86	66,38	330	414
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		120	7,42	3,86	66,38	330	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	52,88	28,90	233,72	1546,82	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Печенье затяжное	12	1,02	1,36	8,36	49,74	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		342	6,59	7,17	51,14	295,73	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Зразы картофельные (с маслом)	120	3,24	16,63	19,25	261,72	150
	Щи из свежей капусты	180	1,26	3,51	4,25	57,6	87
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	7,33	20,65	53,28	530,8	
УПЛОТНЕНН	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	130	9,17	9,05	56,95	345,88	401
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	12,84	12,24	72,77	452,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1352	44,76	41,86	229,39	1576,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14531	572,84	463,57	2159,88	16879,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1453,1	57,28	46,36	215,99	1687,931	