

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макароны отварные с сыром 130/20	130/20	9	10	23	218	220
	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	2	5	14	112	1
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
Итого за Завтрак 1			11	15	47	371	
Завтрак 2							
	Сок яблочный.	100	1		12	51	418
Итого за Завтрак 2			1		12	51	
Обед							
	Порционный солёный огурец	40					50
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150		1	1	9	73,03
	Котлета из свинины 60	60	7	20	10	242	299,02
	Пюре гороховое 110	110	12	1	22	109	161
	Компот из сухофруктов	150			21	85	394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	700
Итого за Обед			20	22	62	484	
Полдник							
	Ацидолакт 2,5%.	180	1	1	4	28	503
	Печенье	20	1	3	14	86	
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			2	4	25	145	
Ужин							
	Омлет натуральный 130	130	23	44	4	508	215,01
	Чай с сахаром.	180/5			10	40	411
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Ужин			24	44	31	634	
Итого за день			58	85	177	1685	

(лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая ячневая	130/5	2	3		141	182
	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	2	5	14	112	1
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
Итого за Завтрак 1			7	10	28	342	
Завтрак 2							
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Завтрак 2					7	31	
Обед							
	Салат из свеклы 40	40	1	2	3	38	34
	Рассольник	150	2	2	8	55	80
	Жаркое по домашнему	150	5	18	16	181	292
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	700
	Компот из сухофруктов	150			21	85	394
Итого за Обед			10	22	60	418	
Полдник							
	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	419
	Ватрушка с повидлом,	60			1	3	441,01
Итого за Полдник			5	4	9	94	
Ужин							
	Рыба фаршированная	60	9	2	1	60	257
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	2	1	4	33	330,03
	Кисель из сока натурального	180	1		27	111	400
	Хлеб пшеничный	40	1		23	115	701
Итого за Ужин			13	3	55	319	
Итого за день			35	39	159	1204	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая манная	130/5/5	2	3	18	112	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	414
	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	2	5	14	112	1
Итого за Завтрак 1			7	10	46	315	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	24	19
	Борщ с картофелем (Свекольник)	150	1	3	8	66	64
	Бефстроганов из печени	60			2	22	294,01
	Каша рисовая рассыпчатая	110	3	3	28	149	330
	Компот из свежих яблок	150			18	73	390
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	700
Итого за Обед			5	8	65	373	
Полдник							
	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	419
	Бутерброд с повидлом 30	30	2	4	25	143	2,02
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			7	8	40	265	
Ужин							
	Овощное рагу	170	10	52	63	765	321
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Ужин			11	52	90	892	
Итого за день			30	78	248	1875	

(лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая рисовая	130	2	3		141	182,06
	Хлеб пшеничный	40	1		23	115	701
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
Итого за Завтрак 1			6	5	37	345	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Винегрет овощной (с репчатым луком)	40	1	2	3	38	45,01
	Суп картофельный с бобовыми (Гороховый).	150	4	1	14	79	93,04
	Биточки рыбные запеченные	60	9	3	6	86	271
	Картофель отварной	110	2	3	17	104	336
	Компот из сухофруктов	150			21	85	394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	700
Итого за Обед			17	9	69	431	
Полдник							
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	416
	Булочка ванильная	60	5	5	11	92	450
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			9	8	34	230	
Ужин							
	Запеканка из творога	130	23	16	22	321	251
	Соус сладкий.	15	1	1	8	50	
	Чай с сахаром.	180/5			10	40	411
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Ужин			25	17	57	497	
Итого за день			57	39	204	1533	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая гречневая 130/5/5	130/5/5	4	4	23	145	182
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	416
	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	2	5	14	112	1
Итого за Завтрак 1			10	12	53	364	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
Итого за Завтрак 2					7	30	
Обед							
	Салат из моркови (с маслом)	40			5	21	42,01
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150	4	1	14	79	93,05
	Котлета из свинины 60	60	7	20	10	242	299,02
	Каша перловая рассыпчатая	110	3	3	23	135	330,02
	Компот из свежих яблок	150			18	73	390
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	700
Итого за Обед			15	24	78	589	
Полдник							
	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	419
	Хлеб пшеничный	40	1		23	115	701
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			6	4	38	237	
Ужин							
	Рагу из овощей	130	2	8	10	117	148
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	5	5		63	200
	Хлеб пшеничный	20			12	57	701
	Чай с лимоном.	180			10	38	412
Итого за Ужин			7	13	32	275	
Итого за день			38	53	208	1495	

(лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макароны отварные с сыром 130/20	130/20	9	10	23	218	220
	Чай с лимоном.	150			8	32	412
	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	2	5	14	112	1
Итого за Завтрак 1			11	15	45	362	
Завтрак 2							
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Завтрак 2					7	31	
Обед							
	Салат из квашенной капусты	40	1	1	4	20	120,01
	Суп картофельный с крупой (Полевой)	150	1	2	9	55	86
	Шницель рыбный натуральный	50/5	9	3	6	83	274
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	2	1	4	31	330,03
	Компот из сухофруктов	150			21	85	394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	700
Итого за Обед			14	7	52	313	
Полдник							
	Йогурт питьевой	180	2	2	3	37	419,01
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Полдник			3	2	20	123	
Ужин							
	Каша вязкая пшеничная 130	130/5/5	4	5	22	147	182,02
	Кисель из сока натурального	180	1		27	111	400
	Хлеб пшеничный	20			12	57	701
Итого за Ужин			5	5	61	315	
Итого за день			33	29	185	1144	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный 130	130	23	44	4	508	215,01
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	2	5	14	112	1
Итого за Завтрак 1			28	51	32	709	
Завтрак 2	Сок яблочный.	100	1		12	51	418
	Итого за Завтрак 2			1		12	51
Обед	Порционный солёный огурец	40					50
	Щи из свежей капусты с картофелем 150	150	1	3	5	51	73,01
	Плов из свинины	150	17	6	27	226	321,01
	Компот из свежих яблок	150			18	73	390
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	700
Итого за Обед			19	9	58	389	
Полдник	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	419
	Булочка ванильная	60	5	5	11	92	450
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			10	9	26	214	
Ужин	Запеканка из творога	150	26	18	26	371	251
	Чай с лимоном.	180			10	38	412
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
Итого за Ужин			27	18	53	495	
Итого за день			85	87	181	1858	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая манная	130/5/5	2	3	18	112	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	414
	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	2	5	14	112	1
Итого за Завтрак 1			7	10	46	315	
Завтрак 2	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
	Итого за Завтрак 2					7	30
Обед	Салат из свеклы 40	40	1	2	3	38	34
	Суп фасолевый.	150	4	1	14	66	93,06
	Суфле из печени 50.	50	9	4	5	92	222,03
	Макаронные изделия отварные	110	4	1	23	114	218
	Компот из сухофруктов	150			21	85	394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	700
Итого за Обед			19	8	74	434	
Полдник	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	419
	Печенье	40	3	6	28	172	
	Яблоко	100			7	31	901
Итого за Полдник			8	10	43	294	
Ужин	Рагу из овощей.	130	2	8	10	117	148
	Чай с сахаром.	180/5			10	40	411
	Хлеб пшеничный	25	1		15	72	701
Итого за Ужин			3	8	35	229	
Итого за день			37	36	205	1302	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая ячневая	130/5	2	3		141	182
	Хлеб пшеничный	35	1		20	100	701
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
	Итого за Завтрак 1		6	5	34	330	
Завтрак 2	Яблоко	100			7	31	901
	Итого за Завтрак 2				7	31	
Обед	Салат из моркови (с маслом)	40			5	21	42,01
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1	3	8	66	63
	Жаркое по домашнему.	150	5	18	16	181	292
	Компот из сухофруктов	150			21	85	394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	700
	Итого за Обед			7	21	58	392
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	419
	Булочка домашняя	60	5	5	11	92	450
	Итого за Полдник		10	10	20	194	
Ужин	Пудинг из творога	180	27	19	44	459	249
	Кисель из сока натурального	180	1		27	111	400
	Хлеб пшеничный	40	1		23	115	701
	Итого за Ужин		29	19	94	685	
Итого за день			52	55	213	1632	

(лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая геркулесовая	130/5/5	2	3	25	141	182
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	416
	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	2	5	14	112	1
	Итого за Завтрак 1		8	11	55	360	
Завтрак 2	Сок мультифруктовый	100			7	30	418
	Итого за Завтрак 2				7	30	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	1	2	3	36	34
	Щи зелёные	150	2	4	5	64	74
	Котлеты рыбные любительские 60/5	60/5	8	3	7	84	272
	Компот из сухофруктов	150			21	85	394
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	700
	Итого за Обед			12	9	44	308
Полдник	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
	Бутерброд с повидлом	30	2	4	25	143	2,01
	Яблоко	100			7	31	901
	Итого за Полдник		5	6	46	263	
Ужин	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	339
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	5	5		63	200
	Салат Фантазия	130	2	7	13	122	25,02
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
	Хлеб пшеничный	30	1		17	86	701
	Итого за Ужин		10	16	55	413	
Итого за день			35	42	207	1374	

Итого за период	460	543	1987	15102	
Среднее значение за период	46	54,3	198,7	1510,2	

Составил _____ <Не указ

Утвердил _____