

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	5.837	8.068	8.243	132.248	105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	160	1.832	2.136	20.888	110.688	512
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.876	4.872	15.384	120.96	94
Итого за завтрак:		345	11.545	15.076	44.515	363.896	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.154	5.04	8.598	100.35	87
	А З У	150	15.084	13.458	17.19	250.218	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.42		14.4	59.468	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за о б е д:		490	20.658	18.498	40.188	410.036	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.872	4.338	8.063	90.667	400
	ПЕЧЕНЬЕ	35					10
Итого за полдник:		195	4.872	4.338	8.063	90.667	
у ж и н:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.403	2.106	12.879	80.1	394
	ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ с курагой	150	20.13	11.17	49.3	412	241
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за у ж и н:		370	22.533	13.276	62.179	492.1	
Итого за день:		1400	59.608	51.188	154.945	1356.699	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.6	4.116	17.124	119.88	233
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
Итого за завтрак:		340	6.915	6.97	39.673	249.278	
завтрак № 2:							
	Груши свежие	95	0.38	0.285	9.785	44.65	338
Итого за завтрак № 2:		95	0.38	0.285	9.785	44.65	
о б е д:							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0.76	2.14	5.52	44.54	86
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	150	1.178	3.375	4.328	52.5	104
	Компот из чернослива	150	0.6	0.15	19.275	81.075	54-3хн-2020
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	3.228	3.456	20.064	124.38	249
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за о б е д:		500	5.766	9.121	49.187	302.495	
полдник:							
	Йогурт	150	4.217	5.317	6.817	93.767	Пром.,
	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	60	4.19	7.88	34.88	227.19	574
Итого за полдник:		210	8.407	13.197	41.697	320.957	
у ж и н:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.12	0.02	10.2	41	412
	МАКАРОННИК С МЯСОМ	130	12.95	8.472	24.079	224.612	292

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за у ж и н:		350	13.07	8.492	34.279	265.612	
Итого за день:		1495	34.538	38.065	174.621	1182.992	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	3.876	4.872	15.384	120.96	232
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ	40	1.811	2.204	20.044	113.455	109
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.232	1.928	11.488	72.448	395
Итого за завтрак:		350	7.919	9.004	46.916	306.863	
завтрак № 2:							
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150					501
Итого за завтрак № 2:		150					
о б е д:							
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.387	2.8	2.56	37.02	22
	Суп-лапша домашняя	150	6.12	13.38	33.36	266.4	162
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	150	16.695	5.798	26.768	225.75	416
	Компот из кураги	150	0.186		12.747	51.739	239
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за о б е д:		530	23.388	21.978	75.435	580.909	
полдник:							
	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С КОЛБАСОЙ	60	13.81	10.95	31.39	271.61	8
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.872	4.338	8.063	90.667	400
Итого за полдник:		220	18.682	15.288	39.453	362.277	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
у ж и н:							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.754	15.912	16.371	217.8	210
	ЧАЙ С САХАРОМ	180					457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за у ж и н:		400	2.754	15.912	16.371	217.8	
Итого за день:		1650	52.743	62.182	178.175	1467.849	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.7	5.415	22.688	162	6.4
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	5.837	8.068	8.243	132.248	105
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
Итого за завтрак:		345	14.8	16.319	44.994	389.36	
завтрак № 2:							
	ЯБЛОКИ	95					2
Итого за завтрак № 2:		95					
о б е д:							
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	4.127	4.01	0.667		125
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	9.72	7.92	6.618	136.8	290
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.504	3.11	6.886	71.031	441
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0.334	0.034	18.834	77.25	400
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	50	7.775	5.775	7.85	114.375	282
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за о б е д:		530	23.46	20.849	40.855	399.456	
полдник:							
	Йогурт	150	4.217	5.317	6.817	93.767	Пром.,
	ПРЯНИКИ	35	10.5	9.625	129.5		Пром.,

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		185	14.717	14.942	136.317	93.767	
у ж и н:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	130	20.105	14.879	23.4	201.5	223
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.403	2.106	12.879	80.1	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за у ж и н:		350	22.508	16.985	36.279	281.6	
Итого за день:		1505	75.485	69.095	258.445	1164.183	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.732	3.912	18.744	125.52	227
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.232	1.928	11.488	72.448	395
Итого за завтрак:		340	6.016	5.858	38.718	232.254	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (фасоль)	150	3.141	3.365	8.814	86.054	159
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	0.64	2.208	2.368	31.968	352
	КОМПОТ С ВИШНЯМИ	150					486
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ по-кунцевски	50	8.605	5.8	6.92	114.3	409
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0.14	0.495	0.585	7.41	372
Итого за обед:		520	12.526	11.868	18.687	239.732	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.509	0.209	15.559	65.834	417
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3.95	4.06	27.24	161	467
Итого за полдник:		210	4.459	4.269	42.799	226.834	
ужин:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.12	0.02	10.2	41	412
	КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ, запеченные под соусом сметанным с луком	130	1.495	3.438	3.64	65.455	224
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.52	1.72	1.72	24	50
Итого за ужин:		390	2.135	5.178	15.56	130.455	
Итого за день:		1460	25.136	27.173	115.764	829.275	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша из смеси трех круп, жидкая (пшено, гречка, овсянка)	150					Из таблицы (с184)
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	5.837	8.068	8.243	132.248	105
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.232	1.928	11.488	72.448	395
Итого за завтрак:		345	8.069	9.996	19.731	204.696	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
обед:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СУП "ХАРЧО" (с мясом)	150	2.948	3.675	12.63	90.66	101
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.31	4.18	9.35	86.02	336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.42		14.4	59.468	399
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	50	7.775	5.775	7.85	114.375	282
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за о б е д:		500	13.453	13.63	44.23	350.523	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.872	4.338	8.063	90.667	400
	Зефир	35					пром
Итого за полдник:		195	4.872	4.338	8.063	90.667	
у ж и н:							
	вареники ленивые отварные с маслом	150	21.523	15.765	22.22	316.452	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180					457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за у ж и н:		370	21.523	15.765	22.22	316.452	
Итого за день:		1410	47.917	43.729	94.244	962.338	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2.136	1.872	11.448	71.2	394
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.276	3.72	15.492	108.6	230
Итого за завтрак:		340	5.464	5.61	35.426	214.086	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4.56	5.4	8.64	116.22	39
	РИС ОТВАРНОЙ	120	12.336	9.928	3.168	151.2	315
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50					349
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0.33	0.015	20.826	84.75	394
Итого за о б е д:		510	17.226	15.343	32.634	352.17	
полдник:							
	Йогурт	150	4.217	5.317	6.817	93.767	Пром.,
	Шанежка наливная	60	4.08	3.784	27.768	161.472	457
Итого за полдник:		210	8.297	9.101	34.585	255.239	
у ж и н:							
	Капуста тушеная с мясо	180	2.817	5.004	12.942	108	132
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.12	0.02	10.2	41	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за у ж и н:		400	2.937	5.024	23.142	149	
Итого за день:		1460	33.924	35.078	125.787	970.495	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	5.837	8.068	8.243	132.248	105
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.29	3.795	14.13	107.85	140
Итого за завтрак:		345	13.39	14.699	36.436	335.21	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	СВЕКОЛЬНИК	150	1.307	2.646	7.257	69.465	145

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1.925	4.796	8.129	94.974	442
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0.188	0.158	19.013	78.225	523
	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	60	5.19	4.04	2.04	51.595	415
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
	САЛАТ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	40	0.16	0.08	18.347	74.667	399
Итого за о б е д:		550	8.77	11.72	54.786	368.926	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.872	4.338	8.063	90.667	400
	Пирожки печенные с рыбными консервами	60					557
Итого за полдник:		220	4.872	4.338	8.063	90.667	
у ж и н:							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180					457
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13.237	20.328	1.797	125.131	311
	ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0.625		1.25	7.5	
Итого за у ж и н:		375	13.862	20.328	3.047	132.631	
Итого за день:		1490	40.894	51.085	102.332	927.434	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0.052	0.018	8.486	34.286	107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.232	1.928	11.488	72.448	395
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.216	3.888	18.252	120.84	231

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		340	5.5	5.834	38.226	227.574	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	Салат «Степной» из разных овощей	60	0.9	3.06	5.298	43.002	25
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	150	1.596	1.896	7.596	55.2	80
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0.334	0.034	18.834	77.25	400
	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ	80	16.64	15.424	1.336	210.72	397
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за о б е д:		480	19.47	20.414	33.064	386.172	
полдник:							
	Йогурт	150	4.217	5.317	6.817	93.767	Пром.,
	ПРЯНИКИ	35	10.5	9.625	129.5		Пром.,
Итого за полдник:		185	14.717	14.942	136.317	93.767	
у ж и н:							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.12	0.02	10.2	41	412
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.66	3.85	2.2	74	267
Итого за у ж и н:		400	7.78	3.87	12.4	115	
Итого за день:		1405	47.467	45.06	220.007	822.513	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.732	3.912	18.744	125.52	227
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ, ПОВИДЛОМ	40	1.811	2.204	20.044	113.455	109
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.263	2.836	14.063	95.112	397

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		350	8.806	8.952	52.851	334.087	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	150	29.678	21.81	41.19	480	57
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.504	3.11	6.886	71.031	441
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	8.34	6.594	2.4	109.35	246
	КОМПОТ ИЗ СМОРОЖ. ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0.084	0.084	9.25	38.334	486
Итого за о б е д:		510	39.606	31.598	59.726	698.715	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.872	4.338	8.063	90.667	400
	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	60	7.425	8.325	19.35	181.5	536
Итого за полдник:		220	12.297	12.663	27.413	272.167	
у ж и н:							
	Икра морковная	40	0.867	2.867	4.134	45.6	54-12з-2020
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.415	0.59	1.42	16.76	326
	ЧАЙ С САХАРОМ	180					457
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	14.606	5.941	16.075	176.15	67
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					Пром.,
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Пром.,
Итого за у ж и н:		405	15.888	9.398	21.629	238.51	
Итого за день:		1485	76.597	62.611	161.619	1543.479	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за период:		1476	49.431	48.527	158.594	1122.726	