

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: лето
Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша манная молочная	160	2	4	21	128	185
	Бутерброд с маслом	35/5	3	4	18	119	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	12	83	395
Итого за Завтрак1			7	11	51	330	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Суп картофельный с крупой	150	1	2	9	55	80,02
	Салат из горошка зеленого консервированного	15		1	1	13	10
	Гуляш из отварного мяса	110	15	12	4	189	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	7	5	31	195	313
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Компот из ягод	150			17	68	375
Итого за Обед			25	20	76	588	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	400
	Бутерброд с повидлом	20/15	3	1	34	149	2
Итого за Полдник			8	5	42	234	
Ужин							
	Омлет натуральный	90	8	13	2	157	215
	Салат из моркови	40	1		6	27	41
	Фрукты свежие	70	1		10	45	368
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с сахаром	170			7	28	392
Итого за Ужин			11	13	34	300	
Итого за день			52	49	213	1498	

День: вторник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1	Каша пшенная молочная	160	3	5	25	154	185
	Бутерброд с маслом	35/5	3	4	18	119	1
	Чай с сахаром	150			7	28	392
Итого за Завтрак1			6	9	50	301	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	Итого за Завтрак2			1		10	46
Обед	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	150	1	3	8	61	57
	Огурец свежий, порционный	25			1	5	71
	Суфле из рыбы	65	10	5	2	90	268
	Картофель отварной или пюре картофельное	110	2	4	18	113	125
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Компот из свежих плодов	150			18	73	372
Итого за Обед			15	12	61	410	
Полдник	Кефир, йогурт, ацидолакт	150	4	4	6	75	401
	Вафли, печенье, сушки	20	1	4	10	84	4
Итого за Полдник			5	8	16	159	
Ужин	Сырники из творога	85	15	10	9	187	231
	Фрукты свежие	70	1		10	45	368
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с сахаром	170			7	28	392
Итого за Ужин			17	10	35	303	
Итого за день			44	39	172	1219	

День: среда
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1	Каша овсяная молочная	160	3	5	19	133	185
	Бутерброд с маслом	35/5	3	4	18	119	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	12	83	395
	Итого за Завтрак1		8	12	49	335	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	Итого за Завтрак2		1		10	46	
Обед	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Суп картофельный с крупой (с мясом)	150	1	2	9	55	80
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	33
	Котлеты рубленые	60	7	20	10	242	282
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	123	317
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Кисель из ягод	150			20	81	378
Итого за Обед		15	27	75	607		
Полдник	Какао с молоком	150	3	3	13	89	397
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
Итого за Полдник		4	3	22	132		
Ужин	Капуста тушеная с курицей	130	13	13	8	204	5 410,01
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с сахаром	170			7	28	392
Итого за Ужин		14	13	24	275		
Итого за день		42	55	180	1395		

День: четверг
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1	Каша пшеничная молочная	160	3	4	25	150	185
	Бутерброд с сыром	45	5	6	14	131	3
	Чай с сахаром	150			7	28	392
Итого за Завтрак1			8	10	46	309	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	Итого за Завтрак2			1		10	46
Обед	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	150	3	3	10	81	81
	Помидор свежий, порционный	25			1	6	71
	Котлеты рубленные из птицы	60	11	5	10	131	305
	Пюре картофельное с морковью	110	2	3	13	93	322
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Компот из изюма	150			21	85	376
Итого за Обед			18	11	69	464	
Полдник	Кефир, йогурт, ацидолакт	150	4	4	6	75	401
	Вафли, печенье, сушки	20	1	4	10	84	4
Итого за Полдник			5	8	16	159	
Ужин	Запеканка из творога	100	19	13		272	237
	Молоко сгущенное	20	2	3	17	99	415
	Фрукты свежие	70	1		10	45	368
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с лимоном	170			8	33	393
Итого за Ужин			23	16	44	492	
Итого за день			55	45	185	1470	

День: пятница
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша из смеси круп молочная	160	3	5	25	154	185
	Бутерброд с маслом	35/5	3	4	18	119	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	12	83	395
Итого за Завтрак1			8	12	55	356	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Борщ с картофелем (с мясом)	150	1	3	8	66	58
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	30	15
	Биточки рыбные запеченные	60	8	3	6	81	255
	Соус сметанный	15		1	1	10	354
	Каша рисовая рассыпчатая	110	3	3	28	149	313
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Компот из свежих плодов	150			18	73	372
Итого за Обед			14	12	76	477	
Полдник							
	Чай с молоком	150	3	2	11	77	394
	Булочка российская	60	4	5	33	193	474
Итого за Полдник			7	7	44	270	
Ужин							
	Рагу из овощей	125	2	9	12	134	137
	Фрукты свежие	70	1		10	45	368
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с сахаром	170			7	28	392
Итого за Ужин			4	9	38	250	
Итого за день			34	40	223	1399	

День: понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1	Каша манная молочная	160	2	4	21	128	185
	Бутерброд с маслом	35/5	3	4	18	119	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	12	83	395
	Итого за Завтрак1		7	11	51	330	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	Итого за Завтрак2		1		10	46	
Обед	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	150	3	3	10	81	81
	Салат из белокочанной капусты или салат из квашеной капусты	40	1	2	4	34	20
	Котлеты рубленые	60	7	20	10	242	282
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	123	317
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Компот из ягод	150			17	68	375
	Итого за Обед		17	28	74	616	
Полдник	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	400
	Бутерброд с повидлом	20/15	3	1	34	149	2
	Итого за Полдник		8	5	42	234	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	150	19	8	21	234	294
	Соус томатный	30		1	2	23	348
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с сахаром	170			7	28	392
Итого за Ужин		20	9	39	328		
Итого за день		53	53	216	1554		

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша пшеничная молочная	160	3	5	25	154	185
	Бутерброд с маслом	35/5	3	4	18	119	1
	Чай с сахаром	150			7	28	392
Итого за Завтрак1			6	9	50	301	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Борщ с картофелем (с мясом)	150	1	3	8	66	58
	Салат из свежих огурцов	40		2	1	27	13
	Котлеты рыбные любительские	60	8	3	7	84	256
	Картофель отварной или пюре картофельное	110	2	4	18	113	125
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Компот из свежих плодов	150			18	73	372
Итого за Обед			13	12	66	431	
Полдник							
	Кефир, йогурт, ацидолакт	150	4	4	6	75	401
	Вафли, печенье, сушки	20	1	4	10	84	4
Итого за Полдник			5	8	16	159	
Ужин							
	Запеканка из творога	100	19	13		272	237
	Соус молочный (сладкий)	20		1	3	21	351
	Фрукты свежие	70	1		10	45	368
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с сахаром	170			7	28	392
Итого за Ужин			21	14	29	409	
Итого за день			46	43	171	1346	

День: среда
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная	160	2	4	27	151	185
	Бутерброд с маслом	35/5	3	4	18	119	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	12	83	395
Итого за Завтрак1			7	11	57	353	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Щи зеленые (с мясом)	150	2	4	5	64	68
	Салат из свежих помидоров с луком	40		2	1	29	14
	Котлеты рубленые из птицы	60	11	5	10	131	305
	Каша гречневая рассыпчатая	110	7	5	31	195	313
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Кисель из ягод	150			20	81	378
Итого за Обед			22	16	81	568	
Полдник							
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	397
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
Итого за Полдник			4	3	22	132	
Ужин							
	Омлет натуральный	90	8	13	2	157	215
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	33
	Фрукты свежие	70	1		10	45	368
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с лимоном	170			8	33	393
Итого за Ужин			11	15	32	316	
Итого за день			45	45	202	1415	

День: четверг
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1	Каша овсяная молочная	160	3	5	19	133	185
	Бутерброд с сыром	45	5	6	14	131	3
	Чай с сахаром	150			7	28	392
Итого за Завтрак1			8	11	40	292	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	Итого за Завтрак2			1		10	46
Обед	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	150	1	3	8	61	57
	Огурец свежий, порционный	25			1	5	71
	Суфле из рыбы	65	10	5	2	90	268
	Пюре картофельное с морковью	110	2	3	13	93	322
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Компот из изюма	150			21	85	376
Итого за Обед			15	11	59	402	
Полдник	Кефир, йогурт, ацидолакт	150	4	4	6	75	401
	Вафли, печенье, сушки	20	1	4	10	84	4
Итого за Полдник			5	8	16	159	
Ужин	Сырники из творога	100	18	12	11	222	231
	Фрукты свежие	70	1		10	45	368
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с сахаром	170			7	28	392
Итого за Ужин			20	12	37	338	
Итого за день			49	42	162	1237	

День: пятница
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1	Каша пшеничная молочная	160	3	4	25	150	185
	Бутерброд с маслом	35/5	3	4	18	119	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	12	83	395
	Итого за Завтрак1		8	11	55	352	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	Итого за Завтрак2		1		10	46	
Обед	Вода питьевая	150					
	Соль	3					508
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	82,01
	Помидор свежий, порционный	25			1	6	71
	Плов из птицы	150	15	13	27	282	304
	Хлеб ржаной	30	2		14	68	
	Компот из свежих плодов	150			18	73	372
	Итого за Обед		19	15	70	492	
Полдник	Чай с молоком	150	3	2	11	77	394
	Булочка домашняя	50	4	6	27	179	469
	Итого за Полдник		7	8	38	256	
Ужин	Рагу из овощей	135	2	10	13	123	137
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Хлеб пшеничный	15	1		9	43	
	Чай с сахаром	170			7	28	392
	Итого за Ужин		8	15	29	257	
Итого за день		43	49	202	1403		
Среднее значение за период		46	46	193	1394		