

Меню приготовления блюд

Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет

20 _____ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 1</i>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,86	14,7	120	139
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,67	15,35	103,2	69
	Какао с молоком	165	2,7	2,4	11,2	77	462
<i>Итого за завтрак</i>		<i>350</i>	<i>9,39</i>	<i>10,93</i>	<i>41,25</i>	<i>300,2</i>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>43</i>	
Обед	Нарезка из лука	5	0,1	0	0,5	2,25	11
	Суп картофельный с клёцками	150	1,5	2,1	5,6	48	115
	Печень говяжья по-строгановски	30/20	9,7	4,7	3,8	96,5	356
	Картофельное пюре	110	2,9	4,4	6,4	77	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		<i>495</i>	<i>17,05</i>	<i>11,72</i>	<i>42,8</i>	<i>347,75</i>	
Полдник	Блинчики	50/10	4,6	7,1	18,4	156	523
	Чай с сахаром	150	0,2	0,08	7	28,5	457
<i>Итого за полдник</i>		<i>210</i>	<i>4,8</i>	<i>7,9</i>	<i>25,4</i>	<i>184,5</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1155	31,74	30,65	119,55	875,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 2</i>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	150	6,1	6,6	23	177	212
	Бутерброд с сыром	25/10	5,2	7,8	7,4	121	64
	Кофейный напиток с молоком	165	2,24	2	10,8	70	465
<i>Итого за завтрак</i>		350	13,54	16,4	41,2	368	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко, груша, или банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Нарезка из свежего огурца	30	0,2	0,03	0,57	3,3	148
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,11	2,6	4,1	45	95
	Котлета припущенная	50	10	9	5,3	142	372
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,6	21,6	135	256
	Соус томатный	5	0,05	0,1	0,2	2,3	419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		525	18,31	15,85	58,77	451,6	
Полдник	Пюре из гороха с маслом	130	13,9	3,2	21,3	185	389
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0	0	11,3	45	484
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,8	46,8	573
<i>Итого за полдник</i>		300	15,42	3,36	42,4	276,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1275	47,67	36,01	152,17	1140,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 3</i>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,5	4,8	22,8	152	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,67	15,35	103,2	69
	Какао с молоком	165	2,7	2,4	11,2	77	462
<i>Итого за завтрак</i>		350	9,5	10,87	49,35	332,2	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок или кефир)	100	2,9	2,5	4	50	470
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	2,9	2,5	4	50	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,57	3	7,9	66	100
	Плов из отварной птицы	120	7,3	4,9	14,8	133	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		450	11,72	8,42	49,7	323	
Полдник	Суп картофельный с фрикадельками	130/20	4,6	4,9	3,9	79	123
	Чай с молоком	150	1,2	0,9	8,6	48	460
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	46,8	573
<i>Итого за полдник</i>		320	7,32	5,96	22,3	173,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1220	31,44	27,75	125,35	879	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 4</i>							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5,3	4,8	24,2	161	227
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,67	15,35	103,2	69
	Кофейный напиток с молоком	165	2,24	2	10,8	70	465
<i>Итого за завтрак</i>		350	9,84	10,47	50,35	334,2	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко, груша, или банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолиевый)	150	3,7	2,14	8,7	69	113
	Жаркое по-домашнему	120	11,3	11,28	15,3	184	328
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		450	17,87	13,94	51	377	
Полдник	Ватрушка «Лакомка»	60	10,1	14	173	234	546
	Чай с сахаром	150	0,2	0,08	7	28,5	457
<i>Итого за полдник</i>		210	10,3	14,08	180	262,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1110	38,41	38,89	291,15	1017,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя 1</u>							
<u>День 5</u>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,7	4,7	23,5	152	
	Бутерброд с сыром	25/10	5,2	7,8	7,4	121	64
	Какао с молоком	165	2,7	2,4	11,2	77	462
<i>Итого за завтрак</i>		<i>350</i>	<i>11,6</i>	<i>14,9</i>	<i>42,7</i>	<i>350</i>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>43</i>	
Обед	Нарезка из лука	5	0,1	0	0,5	2,25	11
	Суп «Снежок» с мясом птицы	145/5	4,6	6,2	15,7	174,2	39
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	4,9	0,8	2,4	36,7	299
	Картофельное пюре	110	2,9	4,4	6,4	77	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		<i>495</i>	<i>15,35</i>	<i>11,92</i>	<i>52</i>	<i>414,15</i>	
Полдник	Бутерброд с джемом и повидлом	20/10	1,2	2,8	15,1	90,6	73
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	150	0,2	0,08	7	28,5	437
<i>Итого за полдник</i>		<i>220</i>	<i>6,5</i>	<i>7,48</i>	<i>22,4</i>	<i>182,1</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1165	33,95	34,4	127,2	989,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 6</i>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9	7,5	26,4	210	259
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,67	15,35	103,2	69
	Кофейный напиток с молоком	165	2,24	2	10,8	70	465
<i>Итого за завтрак</i>		350	13,54	13,17	52,55	383,2	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок или кефир)	100	2,9	2,5	4	50	470
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	2,9	2,5	4	50	
Обед	Свекольник	150	1,4	2,8	6,2	56	98
	Гуляш из отварного мяса	50	10	9,75	1,6	129	327
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,7	27	178	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		500490	20,45	17,77	61,8	487	
Полдник	Булочка домашняя	100	7	11	46	315	542
	Кипяченое молоко	150	4,3	3,97	6,8	80	469
<i>Итого за полдник</i>		250	11,3	14,97	52,8	395	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1190	48,19	48,41	171,15	1315,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 7</i>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,4	4,8	27,1	170	209
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,67	15,35	103,2	69
	Какао с молоком	165	2,7	2,4	11,2	77	462
<i>Итого за завтрак</i>		350	9,4	10,87	53,65	350,2	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко, груша или банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Суп-лапша с курицей	150	1,5	2,3	6,6	55	
	Тефтели из говядины с рисом -«ёжики»	50	5,25	4	6	82	350
	Картофельное пюре	110	2,9	4,4	6,4	77	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		490	12,5	31,22	46	338	
Полдник	Пряник	50	2,9	2,3	37,5	183	581
	Кисель	150	0	0	11,3	45	484
<i>Итого за полдник</i>		200	2,9	2,3	48,8	228	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1140	25,2	44,79	158,25	960,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	6,2	5,6	27,1	184	225
	Бутерброд с сыром	25/10	5,2	7,8	7,4	121	64
	Кофейный напиток с молоком	165	2,24	2	10,8	70	465
<i>Итого за завтрак</i>		350	13,64	15,4	45,3	375	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп из овощей	150	1,2	2,7	3,7	44	116
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	4,9	0,8	2,4	36,7	299
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,6	21,6	135	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	574
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		490	13,05	7,62	54,7	339,7	
Полдник	Сырники из творога запеченные	50/20	8,62	3,51	14,5	123,7	286
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0	0	11,3	45	484
<i>Итого за полдник</i>		220	8,62	3,51	25,8	168,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1160	35,81	26,63	135,9	926,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 9</i>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	6,1	4,8	27,6	179	223
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10	1,2	3,8	20,2	121	73
	Чай с сахаром	160	0,2	0,1	7,4	30	457
<i>Итого за завтрак</i>		350	7,5	8,7	55,2	330	
Второй завтрак	Фрукт свежий (яблоко, груша или банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Нарезка из свежего огурца	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,7	2,14	8,7	69	113
	Шницель припущенный	50	10	9	5,3	142	372
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,3	4,2	23,3	96,1	397
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		520	19,08	15,89	64,87	434,4	
Полдник	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270	580
	Чай с лимоном	150	0,22	0,07	7,1	30	459
<i>Итого за полдник</i>		200	2,17	15,37	38,35	300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1170	29,15	40,36	168,22	1108,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 10</i>							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,8	4,8	20	139	229
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	3,67	15,35	103,2	69
	Кофейный напиток с молоком	165	2,24	2	10,8	70	465
<i>Итого за завтрак</i>		350	8,34	10,47	46,15	312,2	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт, снежок или кефир)	100	2,9	2,5	4	50	470
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	2,9	2,5	4	50	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,9	2,6	2,31	37,3	106
	Бефстроганов из отварной говядины	30/20	7,6	6,7	2,5	101	326
	Макаронные изделия отварные	110	41	3,6	21,6	135	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12	61	574
<i>Итого за обед</i>		490	52,35	13,42	53,41	397,3	
Полдник	Шанежка с картофелем	50	4,8	4,5	22,7	151	540
	Чай с сахаром	150	0,2	0,08	7	28,5	457
<i>Итого за полдник</i>		200	5	4,58	29,7	179,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1140	68,59	30,95	141,06	939	
<i>Среднее значение за период</i>		1172,5	39,01	35,88	159	1015,1	