

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

Ясли (1,5-3 года)

Категория:

Лето-осень

Сезон:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2,73	6,21	18,63	185,62	92
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,40	30,2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			4,50	9,49	35,78	286,84	
ЗАВТРАК 2			100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	1,50	0,50	96	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	4,41	5,07	11,55	83,28	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5,78	5,07	7,86	111,38	282
	Каша вязкая (пшеничная)	110	3,23	2,37	17,80	100,86	168
	Салат из белокочанной капусты	40	0,63	3,23	1,78	39,13	20
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0,00	0,00	6,64	25,24	491
ИТОГО ЗА ОБЕД			555	19,24	18,69	484,47	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,89	3,14	29,55	163,3	469
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			230	11,27	5,84	265,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	34,49	32,08	1096,08	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Сул молочный с крупой (рисовой)	150	3,69	4,38	12,83	106	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,12	0,28	28,45	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	9,94	79,83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,33	12,97	32,80	285,3	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			3,89	2,26	37,06	237,08	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,98	3,84	10,02	83,39	57
	Печень говяжья по-строгановски	60	5,21	5,68	13,83	127,99	356
	Картофель отварной	110	2,28	2,53	18,26	105,18	125
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	71/70
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	486
ИТОГО ЗА ОБЕД			11,89	12,57	62,71	413,7	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,77	8,15	6,16	90,08	255
	Икра моржовая	40	0,64	0,84	2,44	31,18	54
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	5,40	21,24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,67	9,14	21,24	177,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1396	32,78	36,94	153,81	1113,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Сул молочный с макаронными изделиями	150	4,49	4,65	22,82	136,47	93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с молоком	180	2,68	2,88	11,43	82,06	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8,81	10,81	44,00	289,55	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Сул картофельный с крутой (гречневой)	150	2,10	3,75	12,47	92,55	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9,03	10,36	38,90	308,76	302
	Свекла отварная	40	0,60	0,04	3,52	16,8	17
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0,18	0,03	12,54	50	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	15,08	14,69	84,69	555,56	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	10,82	8,75	10,33	208,41	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0,65	1,60	4,67	29,75	351
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	16,69	16,11	23,46	346,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	42,08	42,11	173,15	1287,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Сул молочный с крупой (пшениной)	150	4,50	4,80	23,94	181,47	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	9,94	79,83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9,06	11,27	43,63	332,32	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,88	3,82	9,14	79,2	59
	Шницель рыбный натуральный	60	5,20	5,20	9,55	96,89	258
	Пюре картофельное	110	2,52	3,56	27,76	175,56	321
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	71/70
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	14,36	13,16	81,73	555,81	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	11,82	14,24	2,24	184,62	215
	Икра кабачковая	40	0,55	1,34	2,10	23,54	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	5,40	21,24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	14,02	15,78	19,40	272,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	38,94	40,71	165,76	1256,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	140	6,99	7,10	30,07	217,38	206	
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6	
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,40	30,2	459	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		394	14,98	16,02	47,56	395,53		
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609	
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	8,73	4,82	24,10	195,68		
ОБЕД	Суп фасолевый	150	1,32	4,40	9,15	81,74	45	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,45	0,31	10,97	66,22	115	
	Перец, фаршированный мясом и рисом	150	10,95	8,37	11,43	165,15	299	
	Или Тефтели мясные (2-й вариант)	60	7,92	6,96	8,02	126,71	287	
	Капуста тушеная	110	2,73	4,40	8,72	87,1	132	
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	7170	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	495	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		560	16,76	16,47	56,70	453,15	
	ПОЛДНИК	Ватрушки	70	6,16	3,37	26,00	180,56	458
Какао с молоком		150	2,61	2,67	8,70	69,14	462	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8,77	6,04	34,70	249,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1372	49,24	43,35	163,06	1294,06		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	3,63	6,69	21,75	168,09	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,40	30,2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5,40	9,97	38,90	269,31	
ЗАВТРАК 2	Глоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	4,05	5,24	14,85	109,54	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,45	0,31	10,97	66,22	115
	Биточки рубленные из птицы	60	4,74	10,27	12,35	175,97	306
	Рагу овощное (2-й вариант)	130	2,35	2,61	11,84	68,74	343
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15,61	18,79	68,85	506,25	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4,43	3,19	36,18	195,76	466
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	11,81	5,89	46,80	298,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	34,32	35,15	175,55	1169,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2,73	6,21	18,63	185,62	92
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,12	0,28	28,45	7
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,58	14,81	39,10	368,05	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			3,89	2,26	37,06	237,08	
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1,93	4,17	11,19	90,66	58
	Птица тушеная (с соусом томатным)	60	6,65	7,91	8,65	135,56	301
	Каша вязкая (гречневая)	110	3,41	2,54	15,37	97,82	168
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	71/70
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0,00	0,00	6,64	25,24	491
ИТОГО ЗА ОБЕД			14,29	15,02	52,87	407,08	
ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	60	3,75	4,24	7,69	97,84	256
	Салат из белокочанной капусты	40	0,63	3,23	1,78	39,13	20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	5,40	21,24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,03	7,67	24,53	200,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1401	33,79	39,76	153,56	1213,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Сул молочный с крупой (овсяной)	150	4,20	4,95	12,28	111	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с молоком	180	2,68	2,88	11,43	82,06	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8,52	11,11	33,46	264,08	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Сул картофельный с макаронными изделиями	150	1,85	3,66	19,02	92,72	82
	Плов из птицы	150	11,40	14,78	42,29	330,9	304
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	7170
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	7,01	29,32	436
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	16,77	19,04	87,26	548,35	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	8,55	8,60	9,00	190,96	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0,65	1,60	4,67	29,75	351
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	16,58	12,90	24,29	323,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43,37	43,55	166,01	1231,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Сул молочный с крупой (пшениной)	150	4,50	4,80	23,94	181,47	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,40	30,2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,27	8,08	41,09	282,69	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	3,89	2,26	37,06	237,08	
ОБЕД	Сул картофельный с фрикадельками	150	4,60	5,15	12,93	124,12	149
	Рыба, тушенная с овощами	60	4,10	5,21	6,35	99,97	247
	Пюре картофельное	110	2,52	3,56	27,76	175,56	321
	Икра кабачковая	40	0,55	1,34	2,10	23,54	53
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	15,06	15,89	75,98	549,98	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	4,82	3,94	24,06	140,79	483
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	10,04	9,70	32,52	248,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	35,26	35,93	186,65	1318,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (речневая)	150	7,33	7,42	26,20	201,12	185
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	9,94	79,83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,89	13,89	45,89	351,97	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00		96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			1,50	0,50	21,00		96
ОБЕД	Уха с крупой	150	4,27	3,13	19,58	106,06	158
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5,78	5,07	7,86	111,38	282
	Рагу овощное (2-й вариант)	130	2,35	2,61	11,84	68,74	343
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД			14,42	11,17	58,12	371,96	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	11,82	14,24	2,24	184,62	215
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	7170
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Печенье	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	5,40	21,24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,75	16,55	29,36	339,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,56	42,11	154,37	1159,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			388,85	394,13	1656,12	12177,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			38,89	39,41	165,61	1217,77	