

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет/ 3-7 лет

Умберто
защита
А. В. Сидоров



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	№187
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0,00/0,00	12,6/14,00	25,20/28,00	№10
	Батон	40/60	3/4,5	1,16/1,74	20,28/30,42	105,6/158,4	
	Масло сливочное	6/8	0,06/0,08	4,35/5,8	0,08/0,112	39,72/52,96	
			376/468	7,63/10,63	9,87/13,35	47,95/64,52	286,77/394,36
завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	№133
завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
	Суп картофельный с бобовыми	150/200	3,08/4,1	3,21/4,28	9,68/12,9	79,95/106,6	№81
	Картофельное пюре	120/150	2,46/3,08	5,09/6,36	11,27/14,09	116,23/145,29	№78
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	105/125	8,05/8,41	2,73/2,85	6,97/7,28	87,32/91,25	№276
	Компот из сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0/0	17,86/23,8	67,5/90	№180
	Хлеб подольский	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за обед		555/720	16,44/19,81	11,39/14,03	59,7/78,95	421,5/538,89	
Уплотнённый полдник	Запеканка из круп (рис)	150/180	3,47/4,16	6,6/7,92	6,24/7,49	190,44/228,53	№197
	Молоко сгущённое	30/40	2,4/3,2	2,55/3,4	16,8/22,4	99/132	
	Чай с лимоном	150/200	0,07/0,13	0,01/0,02	7,1/11,33	29/45	№234
	Печенье	30/30	2,4/2,4	3,9/3,9	19,8/19,8	123,9/123,9	
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
итого за полдник		390/495	10,83/13,63	13,42/15,78	63,86/81,9	512,84/635,18	
Итого за день:			35,4/44,57	34,78/43,26	181,61/235,47	1267,11/1614,43	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет / 3 до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная манная	150/180	4,66/5,59	5,31/6,37	23,18/27,82	161,23/193,48	№168
	Чай с сахаром	150/180	0,15/0,18	0/0	10,5/12,6	21/25,2	№10
	Батон	40/60	3,0/4,5	1,16/1,74	20,28/30,42	105,6/158,4	
	Масло сливочное	6/8	0,06/0,08	4,35/5,8	0,08/0,11	39,72/52,96	
Итого за завтрак		346/428	7,87/10,35	10,82/13,91	54,04/69,95	327,55/430,04	
Второй завтрак	Компот из свежемороженых ягод	150/200	0,16/0,21	0,033/0,044	13,508/18,01	54,94/73,26	№292
Итого за второй завтрак		150/200	0,16/0,21	0,033/0,044	13,51/18,01	54,94/73,26	
Обед	Рассольник ленинградский	150/200	1,29/1,73	3,52/4,7	7,71/10,28	76,5/101,99	№184
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,26/6,58	4,45/5,56	25,34/31,67	166,47/208,08	№110
	Гуляш из отварного мяса	60/70	7,7/9	6,22/7,25	1,98/2,31	94,5/110,25	№201
	Компот из сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0/0	17,86/23,8	67,5/90	№10
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
	Итого за обед		510/665	17,1/21,53	14,53/18,05	66,81/88,94	475,47/616,07
Ужин	Суп рыбный из консервов	180/200	6,96/7,73	3,96/4,4	9,19/10,21	102,66/114,06	№198
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0/0	12,6/14	25,2/28	№10
	Булочка домашняя	60/60	3,79/3,79	6,7/6,7	31,74/3,74	202,44/202,44	№11
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за ужин		450/505	13,42/15,46	11,02/11,64	67,45/48,83	400,8/450,25	
Итого за день			38,55/47,55	36,4/43,64	201,81/225,73	1258,76/1569,62	

Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет/ 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Рябчик»	150/180	5,17/6,2	5,92/7,1	21,83/26,2	160,66/192,8	№3
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0/0	12,6/14	25,2/28	№10
	Батон	40/60	3/4,5	1,16/1,74	20,28/30,42	105,6/158,4	
	Масло сливочное	6/8	0,06/0,08	4,35/5,8	0,08/0,11	39,72/52,96	
Итого за завтрак		376/448	8,41/10,98	11,43/14,64	54,79/70,73	331,18/432,16	
Второй завтрак	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	№138
Итого за второй завтрак		150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,07/1,42	3,08/4,11	6,75/9	60,94/81,25	№225
	Жаркое подомашнему	150/190	15,17/19,22	15,56/19,71	11,71/14,83	247,54/313,55	№57
	Сельдь с луком	30/50	3,03/5,06	2,39/3,99	1,27/2,12	38,79/64,66	№33
	Компот из сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0/0	17,86/23,8	17,86/23,8	№180
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за обед		510/685	22,12/29,92	21,39/28,35	51,51/70,63	435,63/589,01	
Узловатый полдник	Макароны отварные с сыром	150/200	13,88/15,76	10,01/10,28	22,71/31,78	218/264	№67
	Икра кабачковая	30/50	0,36/0,6	1,41/2,36	2,31/3,86	23,4/39	№203
	Чай с сахаром	150/175	0,18/0,2	0/0	12,6/14	25,2/28	№10
	Вафли	40/40	1,12/1,12	1,33/1,33	30,93/30,93	141,6/141,6	№127
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за полдник		400/510	18,03/21,42	13,11/14,51	82,47/101,45	260,7/314,35	
Итого за день:			48,56/62,32	45,93/57,5	202,27/260,81	1074,01/1395,52	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет / от 3 до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой кукурузной	150/200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	№31
	Чай с сахаром	150/180	0,15/0,18	0/0	10,5/12,6	21/25,2	№10
	Батон	40/60	3/4,5	1,16/1,74	20,28/30,42	105,6/158,4	
	Масло сливочное	6/8	0,06/0,08	4,35/5,8	0,08/0,11	39,72/52,96	
	Итого за завтрак		346/448	7,53/10,52	10,48/14,17	44,57/61,41	283,32/392,56
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	150/200	4,5/6	9/12	6,15/8,2	126/168	№25
Итого за второй завтрак		150/200	4,5/6	9/12	6,15/8,2	126/168	
Обед	Суп фасолевый	150/200	4,32/5,76	0,51/0,68	14,37/19,16	88,55/118,06	№45
	Плов из отварной птицы	150/180	9,4/11,28	9,38/11,25	26,03/31,22	222,61/267,13	№164
	Салат из отварной свеклы с чесноком	40/60	0,55/0,83	3,03/4,54	3,03/4,55	43,3/65	№41
	Компот из сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0/0	12,6/14	67,5/90	№180
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за обед		520/685	17,12/22,09	13,28/17,01	69,95/89,81	492,46/645,94	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	130/150	11,2/12,92	17,2/19,85	3,04/3,51	211,76/244,34	№117
	Зелёный горошек	30/40	1,5/2,25	0,06/0,09	2,49/3,74	16,5/24,75	№237
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0/0	12,6/14	25,2/28	№10
	Вафли	40/40	1,12/1,12	1,33/1,33	30,93/30,93	141,6/141,6	№127
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за полдник		410/480	16,49/20,23	18,95/21,81	62,98/73,06	465,56/544,44	
Итого за день:			45,64/58,84	51,71/64,99	183,65/232,48	1367,34 /1750,94	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет / от 3 до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	170/200	5,93/6,98	8,86/10,42	21,25/25	189,02/222,38	№96
	Чай с сахаром	150/180	0,18/0,2	0/0	12,6/14	25,2/28	№10
	Бутерброд с джемом	20/5 30/8	1,54/2,32	0,16/0,24	13,16/20,08	61/92	№80
Итого за завтрак		345/418	7,65/9,5	9,02/10,66	47,01/59,08	275,22/342,38	
Второй завтрак	Компот из свежемороженых ягод	150/180	0,158/0,19	0,033/0,04	13,508/16,21	54,94/65,93	№292
Итого за второй завтрак		150/180	0,158/0,19	0,033/0,04	13,508/16,21	54,942/65,93	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/250	1,17/1,88	3,38/5,39	4,11/6,78	59,02/95,49	№213
	Картофель тушеный с солёным огурцом из мяса отварного	150/180	26,4/31,68	30/36	49,5/59,4	568,5/682,2	№74
	Компот из сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0/0	17,86/23,8	67,5/90	№180
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за обед		480/675	30,42/37,78	33,74/41,93	85,39/110,86	765,52/973,44	
Углетейный полдник	Плов из риса с курагой	150/180	4,43/5,31	4,7/5,64	28,92/34,7	178,8/214,56	№179
	Соус молочный сладкий	25/50	0,65/1,3	1,77/3,54	3,94/7,88	30,3/60,6	№239
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0/0	12,6/14	25,2/28	№10
	Булочка молочная	60/60	5,88/5,88	2,78/2,78	34,74/34,74	187,31/187,31	№79
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за полдник		445/535	13,63/16,43	9,61/12,5	94,12/112,2	492,11/596,22	
Итого за день:			51,05/62,93	52,47/64,21	252,87/314,84	1638,04/2011,31	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет / от 3 до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	№202
	Чай с сахаром	150/200	0,15/0,2	0/0	10,5/14	21/28	№10
	Батон	40/60	3/4,5	1,16/1,74	20,28/30,42	105,6/158,4	
	Масло сливочное	6/8	0,06/0,08	4,35/5,8	0,08/0,11	39,72/52,96	
Итого за завтрак		346/468	7,87/10,99	11,3/15,27	51,64/72,24	317,07/440,36	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	
Итого за второй завтрак		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,61/2,15	1,7/2,04	10,29/12,35	62,85/75,42	№251
	Картофельное пюре	120/150	2,46/3,08	5,09/6,36	11,27/14,09	116,23/145,29	№78
	Котлеты рыбные любительские	50/80	6,24/9,98	1,56/2,49	3,01/4,82	51,01/81,62	№292
	Компот из сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0/0	17,86/23,8	67,5/90	№180
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за обед		500/675	13,16/19,43	8,71/11,43	56,35/75,94	368,09/498,08	
Удлинённый полдник	Омлет с сыром	130/150	18,84/20,09	28,37/30,26	4,07/4,34	346,2/369,28	№268
	Зелёный горошек	30/40	1,5/2	0,06/0,08	2,49/3,32	16,5/22	№237
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0/0	12,6/14	25,2/28	№10
	Вафли	30/50	0,84/1,4	1/1,66	23,2/38,66	106,2/177	№127
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за полдник		400/485	23,85/27,43	29,79/32,54	56,28/81,2	564,6/702,03	
Итого за день:			45,28/58,25	50,2/59,64	174,07/239,18	1293,76/1684,47	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет / от 3 до 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150/180	4,98/5,98	5,69/6,83	21,1/25,32	153/183,6	№8
	Чай с лимоном	150/200	0,07/0,13	0,01/0,02	7,11/11,33	29/45	№234
	Батон	40/60	3/4,5	1,16/1,74	20,28/30,42	105,6/158,4	
	Масло сливочное	6/8	0,06/0,08	4,35/5,8	0,08/0,11	39,72/52,96	
Итого за завтрак		346/448	8,11/10,69	11,21/14,39	48,57/67,18	327,32/439,96	
Второй завтрак	Кисель	150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	№138
Итого за второй завтрак		150/200	0/0	0/0	13,5/18	46,5/60	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150/200	1,82/2,42	3,45/4,6	9,9/13,2	69,06/92,08	№34
	Голубцы ленивые	120/160	10,22/13,63	9,94/13,25	4,22/5,63	171,22/228,29	№183
	Компот из сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0/0	17,86/23,8	67,5/90	№180
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за обед		450/605	14,89/20,27	13,75/18,39	45,9/63,51	378,28/516,12	
Узловатый десерт	Лапшевник с творогом	150/180	15,71/18,85	7,06/8,47	40,44/48,53	285,98/343,18	№64
	Соус молочный сладкий	25/50	0,65/1,3	1,77/3,54	3,94/7,88	30,3/60,6	№239
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0/0	12,6/14	25,2/28	№10
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за десерт		385/475	19,03/24,09	9,19/12,55	70,9/91,29	411,98/537,53	
Итого за день:			42,03/55,05	31,92/42,35	178,87/239,98	1164,08/1553,61	

Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет / от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150/180	3,54/4,1	3,59/4,3	11,98/14,99	89,54/109,16	№167
	Чай каркаде с сахаром	180/200	10,8/12	2,75/0,06	11,7/13	44,35/49,28	№137
	Батон	40/60	3/4,5	1,16/1,74	20,28/30,42	105,6/158,4	
	Масло сливочное	6/8	0,06/0,08	4,35/5,8	0,08/0,11	39,72/52,96	
Итого за завтрак		376/448	17,4/20,68	11,85/11,9	44,04/58,52	279,21/369,8	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	150/200	4,5/6	9/12	6,15/8,2	126/168	№25
Итого за второй завтрак		150/200	4,5/6	9/12	6,15/8,2	126/168	
Обед	Свекольник	150/200	1,31/1,75	2,65/3,53	7,25/9,67	69,47/92,63	№145
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/150	4,58/5,68	3,52/4,36	21,98/27,25	137,9/171	№204
	Печень по-строгановски	60/70	8,64/10,08	3,47/4,05	2,13/2,49	72,91/85,06	№7
	Компот из сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0/0	17,86/23,8	67,5/90	№180
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за обед		510/665	17,38/21,73	10/12,48	63,14/84,09	418,28/544,44	
Ужин	Запеканка манная	150/180	9,94/11,93	9,4/11,3	67,95/81,54	292,13/350,55	№197
	Молоко сгущенное	40/40	3,2/3,2	3,4/3,4	22,4/22,4	132/132	
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0/0	12,6/14	25,2/28	№10
	Печенье	30/50	2,25/3,75	2,94/4,9	22,32/37,2	125,1/208,5	№235
	Хлеб	30/45	2,49/3,74	0,36/0,54	13,92/20,88	70,5/105,75	
Итого за ужин		430/515	18,06/22,82	16,1/20,14	139,19/176,02	644,93/824,8	
Итого за день			57,34/71,23	46,95/56,52	252,52/326,83	1468,42/1907,04	

