

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная на сухом молоке со сл, маслом	150	2.26	2.78	18.84	109.29	185.4a
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.78	18.83	102.01	396
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
	Яйца вареные	20	3.06	9.44	18.27	90	227
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7.36	12.11	52.29	347.3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.00	10.10	42.22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	10.10	42.22	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	20	0.58	1.24	1.61	19.86	12
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	150	1.05	2.93	5.09	50.85	67
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	9.33	6.93	9.42	137.25	282
	Каша рассыпчатая гречневая со сл, маслом	110	6.29	4.25	28.25	176	165
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	15.55	65.83	398
	Соус белый основной	20	0.12	0.70	0.73	9.74	347
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	20.25	16.56	75.14	530.03	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3.09	1.61	27.66	137.5	459
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.47	37.89	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3.14	1.63	37.13	175.39	
УЖИН	Рагу из овощей	180	2.84	14.85	15.62	207.43	137
	Чай	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
	Мармелад	20	2.36	0.45	13.25	62	391
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		420	5.86	15.42	44.93	343.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	37.11	45.72	219.59	1438.69	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая на цельном молоке со сл, маслом	150	2.93	2.94	24.24	135	168.28a
	Бутерброды с сыром	40	4.20	6.12	12.94	123.56	3
	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.32	37.46	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7.24	9.08	46.50	296.02	
ЗАВТРАК 2	Снежок 2,5%	100	0.30	0.20	16.30	68.33	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.30	0.20	16.30	68.33	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	30	0.47	1.55	5.90	39.45	28
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне со сметаной	150	3.07	3.21	9.69	79.95	81
	Голубцы ленивые	60	5.29	3.39	7.60	82.13	298
	Макаронные изделия отварные со сл, маслом	110	4.05	3.31	19.39	123.53	317
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376
	Соус сметанный	20	0.28	1.00	1.17	14.82	354
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	15.86	12.77	79.06	495.13	
ПОЛДНИК	Сухарь сдобный	30	2.69	1.78	20.93	111.66	702.2
	Молоко кипяченое цельное	180	5.47	4.88	9.07	102.01	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7.96	7.28	27.19	213.67	
УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	120	14.12	10.34	14.58	207.62	230
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.47	37.89	392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	95	0.74	0.16	19.06	26.44	371
ИТОГО ЗА УЖИН		415	17.55	11.00	56.47	401.23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	48.91	40.33	225.52	1474.38	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная на цельном молоке со сл, маслом	150	3.49	0.51	0.50	141.9	185.106
	Какао с молоком цельным	180	3.67	3.19	15.82	106.99	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1.82	2.86	21.00	117.09	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8.98	6.56	37.32	365.98	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.00	10.10	42.22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4.35	3.75	6.00	75	
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	1.32	3.04	7.15	61.35	86
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	13.56	10.20	0.00	146.25	300
	Рис отварной со сл, маслом	110	2.27	3.56	10.37	82.61	336
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0.36	0.14	24.33	100.05	377.1
	Соус сметанный с луком	20	0.32	1.17	1.41	17.5	356
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	20.47	18.81	59.27	620.56	
ПОЛДНИК	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	4.59	7.06	25.15	182.5	462
	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.32	37.46	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4.70	7.08	34.47	219.96	
УЖИН	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	180	1.35	3.69	7.65	72.9	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Чай с молоком цельным	180	2.66	2.34	14.31	88.99	394
ИТОГО ЗА УЖИН		400	6.65	6.51	35.32	231.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	45.15	42.71	172.38	1512.99	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на цельном молоке со сл, маслом	150	4.53	4.20	13.68	110.7	93
	Кофейный напиток с молоком цельным	180	2.84	2.41	14.36	91.01	395
	Бутерброды пикантные (горячие)	50	5.88	9.50	15.88	172.5	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	13.25	16.11	43.92	374.21	
10:00	Яблоко	95	4.50	0.75	6.00	49.17	401.4
ИТОГО ЗА 10:00		150	4.50	0.75	6.00	49.17	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0.42	1.52	2.59	25.77	20
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне со сметаной	150	2.13	3.06	8.71	70.95	63
	Котлеты рубленные из птицы	60	7.98	2.82	5.75	78	255
	Капуста тушеная со сл, маслом	110	2.67	3.94	26.91	153.78	315
	Компот из сушеных фруктов	150	0.08	0.03	19.60	78.9	378
	Соус белый основной	20	0.32	1.17	1.41	17.5	356
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	15.97	12.84	79.46	495.4	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.13	702.3
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.47	37.89	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2.30	3.56	31.94	163.02	
УЖИН	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	11.51	20.59	2.31	240.12	215
	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.32	37.46	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Апельсин	95	1.42	0.48	19.95	90.25	368г
ИТОГО ЗА УЖИН		445	15.68	21.57	44.94	437.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	51.70	54.83	206.26	1519.23	

День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями на цельном молоке со сл, маслом	150	3.36	3.59	19.26	122.92	185.11
	Бутерброды со сл, маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Чай с молоком цельным	180	2.66	2.34	14.31	88.99	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8.47	13.48	48.19	347.91	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.00	12.70	52.78	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	52.78	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне со сметаной	150	1.50	1.68	10.20	61.95	80
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9.33	6.93	9.42	137.25	282
	Пюре картофельное со сл, маслом	110	2.24	3.52	14.99	100.65	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	15.55	65.83	398
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.41	1.05	1.42	16.76	350
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	17.85	13.81	68.03	468.15	
ПОЛДНИК	Творожники песочные	50	5.10	9.30	21.20	189	596
	Молоко кипяченое цельное	180	5.47	4.88	9.07	102.01	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	10.57	14.18	30.27	291.01	
УЖИН	Плов из птицы	180	3.07	3.21	9.69	129.95	81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.47	37.89	392
ИТОГО ЗА УЖИН		370	5.76	3.71	32.52	237.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	43.15	45.18	191.71	1347.29	

День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	130	7.20	4.86	36.32	167.75	165a
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.78	18.83	102.01	396
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1.82	2.86	21.00	117.09	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11.67	9.50	76.15	386.85	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.00	10.10	42.22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	10.10	42.22	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	150	1.26	3.07	9.96	72.45	76
	Тефтели мясные (говядина)	60	4.09	4.70	5.17	79.5	287
	Капуста тушеная со сл, маслом	110	2.27	3.56	10.37	82.61	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	10.92	12.68	62.06	456.53	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185	460
	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.32	37.46	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3.65	6.59	37.19	222.46	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	180	6.19	6.05	10.31	120.42	87
	Чай с сахаром	180	0.36	0.09	0.07	2.52	391
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		415	9.31	6.64	35.71	241.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	36.05	35.41	221.21	1349.5	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на цельном молоке со сл, маслом	150	3.95	4.66	19.84	136.83	168.29
	Какао с молоком цельным	180	3.67	3.19	15.82	106.99	397
	Бутерброды с сыром	40	4.20	6.12	12.94	123.56	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	11.82	13.97	48.60	367.38	
ЗАВТРАК 2	Банан	95	0.30	0.20	68.33	2	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.30	0.20	16.30	68.33	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.05	2.93	5.09	50.85	67
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9.33	6.93	9.42	137.25	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.06	2.49	19.48	116.43	205
	Кисель из кураги	150	0.67	0.04	21.43	88.8	380
	Соус белый основной	20	0.07	0.69	0.68	9.28	363
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	18.96	16.23	72.73	512.95	
ПОЛДНИК	Пряники	30	1.44	0.84	23.31	100.74	702.4
	Чай с молоком цельным	180	2.66	2.34	14.31	88.99	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4.10	3.18	37.62	189.73	
УЖИН	Запеканка из творога	120	17.54	12.05	17.15	247	237
	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.32	37.46	393
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Соус молочный (сладкий) на сгущенном молоке	20	0.39	0.90	2.65	20.3	351
ИТОГО ЗА УЖИН		435	21.06	13.83	51.79	416.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	56.24	47.41	227.04	1554.55	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная на цельном молоке со сл, маслом	150	2.32	2.85	15.69	98.06	185.4
	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.32	37.46	393
	Бутерброды со сл, маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	4.88	10.42	39.63	271.52	
ЗАВТРАК 2	Ряженка 2,5%	150	4.35	3.75	6.30	76.67	401.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4.35	3.75	6.30	76.67	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	1.23	1.86	7.55	51.9	85
	Тефтели рыбные тушеные	60	9.48	9.85	10.10	167.25	305
	Пюре картофельное со сл, маслом	110	12.65	0.88	27.94	170.28	107
	Компот из сушеных фруктов	150	0.51	0.21	15.55	65.83	398
	Соус сметанный	20	0.41	1.05	1.42	16.76	350
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	27.35	15.53	80.75	572.52	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	50	3.29	3.07	20.07	122.14	271
	Молоко кипяченое цельное	180	5.47	4.88	9.07	102.01	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8.76	7.95	29.14	224.15	
УЖИН	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4.77	3.73	11.12	97.2	83
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.47	37.89	392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		400	7.46	4.23	33.95	204.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	52.80	41.88	189.77	1349.55	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на цельном молоке со сл, маслом	150	3.15	2.89	22.80	130	185a
	Кофейный напиток с молоком цельным	180	2.84	2.41	14.36	91.01	395
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1.82	2.86	21.00	117.09	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7.81	8.16	58.16	338.1	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.00	12.70	52.78	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	52.78	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на курином бульоне со сменатой	150	1.10	2.94	7.65	61.5	57
	Котлеты рубленые из птицы	60	7.61	3.16	8.00	90.75	261
	Пюре из гороха со сл, маслом	110	2.24	3.52	14.99	100.65	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0.36	0.14	24.33	100.05	377.1
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
	Соус молочный	15	0.24	2.01	0.75	22.02	367
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	14.18	13.60	70.99	421.14	
ПОЛДНИК	Вафли	30	0.96	0.84	24.33	102.63	5
	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.32	37.46	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	1.07	0.86	33.65	140.09	
УЖИН	Лапшевник с творогом	120	8.71	7.20	20.55	181.95	212
	Чай с молоком цельным	180	2.66	2.34	14.31	88.99	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Соус молочный (сладкий) на сгущенном молоке	20	0.39	0.90	2.65	20.3	351
ИТОГО ЗА УЖИН		435	14.78	11.21	60.66	404.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	38.34	33.83	236.16	1356.65	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая на цельном молоке со сл. маслом	150	1.54	2.78	19.60	110	185.1a
	Какао с молоком цельным	180	3.67	3.19	15.82	106.99	397
	Бутерброды с сыром	40	4.20	6.12	12.94	123.56	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9.41	12.09	48.36	340.55	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	95	4.50	0.75	6.00	49.17	401.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4.50	0.75	6.00	49.17	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0.41	1.85	2.31	27.48	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне со сметаной	150	1.62	1.71	10.29	62.85	82
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9.82	7.53	2.35	116.18	403
	Каша рассыпчатая перловая со сл, маслом	110	3.20	2.29	25.37	134.62	165.3a
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376
	Соус белый основной	20	0.07	0.69	0.68	9.28	363
	Хлеб пшеничный, йодированный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	17.75	13.69	75.63	496.38	
ПОЛДНИК	Коржики молочные	50	3.26	5.62	30.99	187.34	496
	Чай с молоком цельным	180	2.66	2.34	14.31	88.99	394
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5.92	7.96	45.30	276.33	
УЖИН	Омлет натуральный на цельном молоке	130	11.51	20.59	2.31	240.12	215
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.47	37.89	392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		445	14.94	21.25	44.20	374.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	52.52	55.74	219.49	1536.48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16660	457.31	486.43	1819.44	14000.08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1666	45.73	48.43	189.24	1400.08	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14.24	31.65	55.22	14000.8	