

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,53	5,28	30,59	123,00	185
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	85,00	395
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		365	11,28	11,67	70,17	351,00	
Обед	Борщ из свежей капусты	180	4,91	4,76	15,74	102,50	57
	Суфле печёночно-мясное	60	15,57	12,43	3,29	157,00	279
	Каша гречневая рассыпчатая	110	8,86	5,98	39,91	205,00	165
	Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	350
	Компот из свежих фруктов	150	0,45	0,01	33,99	115,50	374
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Итого за обед:		590	33,20	24,82	110,66	674,62	
Полдник	Кефир 3,2%	150	3,20	4,80	6,15	73,00	401
	Пирожок с яблоком	110	5,76	2,48	47,88	201,00	454
Итого за полдник:		260	8,96	7,28	54,03	274,00	
Ужин	Запеканка творожная	110	17,49	15,43	35,67	250,00	237
	Повидло	15	0,00	0,00	13,00	40,00	452
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
Итого за ужин:		435	23,66	16,55	114,81	590,00	
Итого за день:		1 650	77,10	60,32	349,67	1889,62	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,53	5,28	30,59	105,00	168
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	85,00	395
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Сыр порц.	10	3,70	4,72	0,00	41,70	7
	Хлеб пшеничный	30	11,12	16,04	45,02	110,00	122
Итого за завтрак:		375	22,24	32,08	90,04	374,70	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,74	4,89	8,48	84,75	67
	Тефтели мясные с рисом	100	8,86	5,98	39,91	248,00	287
	Свекла тушёная	120	2,65	6,12	20,50	127,60	135
	Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	350
	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,02	27,76	103,60	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Итого за обед:		640	17,12	18,65	114,38	658,57	
Полдник	Сок	170	0,90	0,00	16,38	52,40	391
	Кондитерские изд. без крема	30	0,70	0,80	18,60	65,00	604
Итого за полдник:		200	1,60	0,80	34,98	117,40	
Ужин	Кукуруза консервированная	40	1,20	0,00	6,72	25,16	12
	Омлет натуральный	150	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
Итого за ужин:		400	12,64	13,83	43,37	332,16	
Итого за день:		1 615	53,60	65,36	282,77	1482,83	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,59	4,90	26,32	108,61	186
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	85,00	395
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
Итого за завтрак:		365	11,34	11,29	65,90	336,61	
Обед	Суп картофельный с рисом	180	5,49	5,27	16,32	124,36	80
	Курица тушёная в соусе с картофелем	200	11,94	8,64	20,88	189,00	302
	Компот из сухофруктов	150	0,46	0,02	27,76	103,6	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Итого за обед:		570	21,19	14,53	81,66	497,66	
Полдник	Сок	160	0,90	0,00	16,38	52,40	391
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за полдник:		260	3,15	0,75	47,38	202,40	
Ужин	Запеканка творожная	110	17,49	15,43	35,67	250,00	237
	Повидло	15	0,00	0,00	13,00	40,00	452
	Чай с молоком	180	4,28	4,80	22,00	52,50	393
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
Итого за ужин		435	27,88	21,33	126,82	602,50	
Итого за день:		1 630	63,56	47,90	321,76	1 639,17	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,40	4,06	26,99	128,40	187
	Яйцо отварное	50	6,41	5,81	0,36	79,35	209
	Какао-напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,82	97,00	397
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:							
		415	13,98	12,98	41,40	319,35	
Обед	Овощи свежие порционно(огурец)	23	0,00	0,00	2,00	11,00	16
	Суп картофельный с рыбой	180	8,59	8,40	14,33	146,90	87
	Котлета мясная запечённая	80	13,98	15,48	14,46	170,00	282
	Рагу овощное	120	7,57	4,63	36,31	167,95	137
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,0,16	23,88	105,15	372
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Итого за обед:							
		593	33,60	29,11	107,68	681,70	
Полдник	Молоко кипячёное	180	6,08	5,40	10,07	102,50	400
	Кондитерские изд. без крема	30	0,70	0,80	18,60	65,00	604
Итого за полдник:							
		210	6,78	6,20	28,67	167,50	
Ужин	Печень по-строгановски	100	14,40	5,78	3,55	105,00	102
	Макароны отварные с маслом	120	2,71	16,14	36,51	160,50	205
	Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	90,00	122
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за ужин:							
		420	21,09	22,29	75,41	396,50	
Итого за день:							
		1 638	75,45	70,58	253,16	1565,05	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная	150	5,60	14,60	36,00	160,00	169
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	85,00	395
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
	Сыр порц.	10	3,70	4,72	0,00	41,70	7
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		375	16,05	25,71	75,58	429,70	
Обед	Овощи свежие порционно(помидор)	40	0,00	0,00	2,00	11,00	18
	Суп овощной на курином бульоне	180	1,74	4,89	8,48	91,50	66
	Шницель рыбный	60	8,75	4,32	6,21	102,00	258
	Овощи тушеные в сметанном соусе	120	10,40	16,03	60,45	165,90	139
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	23,88	105,15	372
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Итого за обед:		590	24,35	26,00	117,72	556,25	
Полдник	Сок	170	0,90	0,00	16,38	52,40	391
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за полдник:		270	3,15	0,75	47,38	202,40	
Ужин	Биточки мясные	90	13,98	15,48	14,46	180,90	282
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	90,00	122
	Капуста тушеная	180	3,75	6,66	17,25	135,50	132
Итого за ужин:		470	21,65	22,51	66,85	446,40	
Итого за день:		1 705	65,20	74,97	307,53	1634,75	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 (7)							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,17	3,89	22,51	125,50	184
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	85,00	395
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		365	8,92	10,28	62,09	353,50	
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	180	1,74	4,89	8,48	83,50	67
	Бефстроганов из печени говяжьей	60	19,00	7,20	2,70	161,80	278
	Макароньы отварные	120	7,57	4,63	36,31	160,50	205
	Компот из лимона	150	0,45	0,01	33,99	115,50	374
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Итого за обед:		550	32,06	17,32	98,18	602,00	
Полдник	Кефир 3,2%	150	3,20	4,80	6,15	73,00	401
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	180,00	469
Итого за полдник:		250	10,48	17,32	60,07	442,00	
Ужин	Запеканка творожная	110	17,49	15,43	35,67	250,00	237
	Повидло	15	0,00	0,00	13,00	40,00	452
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
Итого за ужин:		435	23,06	16,55	114,81	590,00	
Итого за день:		1 600	75,36	61,47	335,15	1987,50	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 (6)							
Завтрак	Каша "Дружба" сборная молочная жидкая	150	8,14	9,68	38,39	185,00	180
	Какао-напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,82	97,00	397
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
	Сыр порц.	10	3,70	4,72	0,00	41,70	7
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:							
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	375	19,41	21,57	79,43	466,70	
	Суп картофельный с бобовыми	20	0,00	0,00	2,00	11,00	16
	Жаркое по-домашнему	180	5,49	5,27	16,32	158,90	81
	Сок	250	27,53	7,47	21,95	195,50	276
	Хлеб ржаной	170	0,23	0,01	35,27	60,00	391
Итого за обед:		40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Полдник	Компот из сухофруктов	660	36,55	13,35	92,24	506,10	
	Кондитерские изд. без крема	180	0,46	0,02	27,76	103,60	376
Итого за полдник:		30	0,70	0,80	18,60	65,00	604
Ужин	Каша гречневая молочная жидкая	210	1,16	0,82	46,36	168,60	
	Чай	220	5,75	5,12	18,38	120,50	185
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за ужин:		30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
Итого за день:		430	9,67	5,49	53,52	270,50	
		1 675	66,79	41,23	271,55	1411,90	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 (8)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,59	4,90	26,32	108,61	187
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	85,00	395
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		365	11,34	11,29	65,90	336,61	
Обед	Овощи свежие порционно(помидор)	40	0,00	0,00	2,00	11,00	18
	Свекольник со сметаной	180	2,69	2,84	17,14	102,00	57
	Шницель рыбный	60	8,75	4,32	6,21	102,00	258
	Овощи тушеные	150	4,74	4,63	29,42	160,50	145
	Компот из лимона	150	0,45	0,01	33,99	115,50	374
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Итого за обед:		620	19,93	12,40	105,46	571,70	
Полдник	Сок	170	0,90	0,00	16,38	52,40	391
	Фрукты свежие	50	1,50	0,50	21,00	75,00	368
Итого за полдник:		220	2,40	0,50	37,38	127,40	
Ужин	Запеканка творожная	110	17,49	15,43	35,67	250,00	237
	Повидло	15	0,00	0,00	13,00	40,00	452
	Чай с молоком	180	4,28	4,80	22,00	52,50	393
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
	Хлеб пшеничный	20	3,86	0,35	25,15	90,00	122
Итого за ужин:		425	27,88	21,33	126,82	582,50	
Итого за день:		1 630	61,55	45,52	335,56	1618,21	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4 (9)							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,53	5,28	30,59	105,00	168
	Какао-напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,82	97,00	397
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Сыр порц.	10	3,70	4,75	0,00	41,70	7
Итого за завтрак:		375	15,80	17,20	71,63	386,70	
Обед	Капуста квашеная	30	0,24	0,03	0,48	30,00	56
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,69	2,84	17,14	102,75	82
	Суфле из отварной птицы	90	12,48	12,59	2,45	150,60	310
	Рис припущенный с овощами	120	2,43	8,55	22,90	178,90	316
	Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	350
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	23,88	105,15	374
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Итого за обед:		660	21,41	25,81	84,58	662,02	
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0,46	0,02	27,76	103,60	376
	Кондитерские изд. без крема	30	0,70	0,80	18,60	65,00	604
Итого за полдник:		210	1,16	0,82	46,36	168,60	
Ужин	Омлет натуральный	150	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за ужин:		460	13,75	14,58	67,86	458,00	
Итого за день:		1 705	52,12	58,41	270,43	1675,32	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 (10)							
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная	150	5,60	14,60	36,00	160,00	169
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	85,00	395
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
Итого за завтрак:		365	12,35	20,99	75,58	388,00	
Обед	Солянка домашняя	180	10,55	18,25	9,60	185,00	76
	Суфле рыбное	100	8,75	4,32	6,21	98,00	268
	Картофель тушёный в соусе	120	4,20	12,40	31,00	178,56	133
	Компот из свежих фруктов	150	0,45	0,01	33,99	115,50	374
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	80,70	123
Итого за обед:		590	27,25	35,57	97,50	657,76	
Полдник	Сок	170	0,90	0,00	16,38	52,40	391
	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,00	150,00	368
Итого за полдник:		270	3,10	0,75	47,38	202,40	
Ужин	Голубцы ленивые	200	17,65	11,30	25,33	185,75	298
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	110,00	122
Итого за ужин:		410	21,57	11,67	60,47	335,75	
Итого за день:		1 635	64,27	68,98	280,93	1583,91	

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей от 1 до 3 лет (на 1 ребенка в сутки)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	N	Итого за 10 дней	Среднее за 1 день (брутто)	Среднее за 1 день (нетто)
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	360	518	370	440	280	400	498	370	390	280	390	3 906	390,6	390,6
Творог		75	75				75	75			30	300	30	30
Сметана	10	10		15	15		10	10		20	9	90	9	9
Сыр	11				11	11			11		4	44	4,4	4
Мясо 1-й категории	115	30		90	90	105	25	25		70	50	550	55	50
Птица (кура 1-й кат.)			100		15				90	25	20	230	23	20,0
Субпродукты (печень)		40		90			90				20	220	22	20,8
Рыба				40	110			110		100	32	360	36	32,1
Яйцо, шт.	2,2	0,7	0,2	1,2	0,4		0,4	1,1	2,5	0,5	1	10	1	1
Картофель	65	65	295	195	125	255	65	115	65	235	120	1 480	148,0	120,3
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10 % от общего количества овощей), зелень, г.	332	162	115	200	514	108	86	309	147	320	180	2 293	229,3	183,4
Фрукты свежие		171	210	21	125		121	181	131	121	95	1 081	108,1	95,7
Сухофрукты	23		22			22			23		9	90	9	9
Сок фруктовые и овощные	170		160		170	170		170		160	100	1 000	100	100
Витаминизированные напитки											0			
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	60
Крупы, бобовые	30	56	26	18	15	51	21	21	45	25	30	308	30,8	30,8
Макаронные изделия				40			40		7		8	87	8,7	8,7
Мука пшеничная	10	86	11	12	10		86	11	10	15	25	251	25,1	25,1
Масло сливочное	17	22	13	21	17	13	22	14	23	20	18	182	18,2	18,2
Масло растительное	8	12	10	8	9	8	12	9	8	8	9	92	9,2	9,2
Кондитерские изделия	30			30		30			30		12	120	12	12
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5
Какао-порошок				1,6		1,7			1,7		0,5	5	0,5	0,5
Кофейный напиток	1,4	1,4	1,4		1,4		1,4	1,5		1,5	1,0	10	1	1
Сахар	21	32	27	20	19	26	33	25	27	20	25	250	25	25
Дрожжи хлебопекарные		2,0					2,0				0,4	4	0,4	0,4
Крахмал	3	6		4			4		3		2	20	2	2
Соль пищевая йодированная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3