

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕЕМЫХ БЛЮД

10,5 часов ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,6-3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	4,85	4,65	20,46	137,73	199
День 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,32	2,06	10,67	68,42	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	39	4,01	4,38	14,66	116,16	3
Итого за завтрак		369	11,18	11,09	45,79	322,31	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,025	0,75	3,75	16
	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	3,04	5,63	12,28	108,79	140
	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	160	13,12	12,3	18,14	224,98	148
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,26	0,012	15,06	307,12	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,215	0,15	7,32	36,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		565	19,82	18,48	63,81	730,44	
Полдник	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	20,25	14,34	41,34	375,5	366
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	3,75	16,95	121,5	420
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,125	1,77	11,235	62,55	10,10, 12
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	295	26,18	19,86	69,53	559,55	
Итого за 1 день			57,47	49,7	186,5	1647,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ	180	5,645	4,52	20,88	146,38	199
День 2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,04	6,043	23,65	264
Завтрак	РОЖКИ ОБСЫПНЫЕ С МАСЛОМ	23	1,675	4,895	10,124	91,44	1
Итого за завтрак		353	7,48	9,455	37,05	261,47	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,497	5,486	10,91	100,93	140
	АЗУ	160	12,63	11,547	20,0	232,76	148
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		550	18,51	17,51	62,49	476,09	
Полдник	СУП РЫБНЫЙ	180	8,41	7,43	9,576	136,68	90
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,072	0,058	6,84	26,48	414
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,215	0,15	7,32	36,3	
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	15	0,6	5,925	8,13	85,35	10,10, 12
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	360	10,297	13,563	31,87	284,81	
Итого за 2 день			36,59	40,83	138,75	1057,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	180	4,405	3,935	17,61	122,28	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,55	2,227	10,158	68,9	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	24	2,79	4,233	7,344	79,86	3
Итого за завтрак		354	9,745	10,395	35,112	271,04	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак			0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	3,02	4,701	12,72	100,02	140
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	16,35	15,03	12,36	251,46	306
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,775	3,61	18,8	114,8	339
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,22	0,01	10,89	41,8	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		570	25,299	23,83	70,45	584,48	
Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	25	3,17	2,73	0,175	39,25	237
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,48	2,8	2,96	38,8	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	70	7,835	6,88	38,01	248,93	120
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,14	0,035	5,038	19,76	264
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,97	0,12	5,85	29,04	
Итого за полдник		297	12,6	12,565	52,03	375,78	
Итого за 3 день			47,94	47,09	164,95	1266,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,9	3,97	22,63	141,52	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,078	0,062	6,91	26,82	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23	1,635	2,675	9,784	70,84	1
Итого за завтрак		353	6,613	6,707	39,324	239,18	
2 завтрак	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	3,75	16,95	121,5	420
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,23	0,3	7,97	63,75	10,10, 12
Итого за 2 завтрак		165	6,03	4,05	24,92	185,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2,281	7,56	13,22	125,69	131
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	80	11,46	10,31	3,473	154,84	106
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,18	3,74	27,91	164,72	516
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,088	0,088	8,15	32,78	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		580	20,943	22,176	68,433	554,43	
Полдник	СУБПРОДУКТЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	80	10,95	5,177	1,9	97,42	116
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	90	2,46	4,37	15,92	109,52	339
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,22	0,15	7,32	36,3	
Итого за полдник		335	15,08	9,697	41,04	309,24	
Итого за 4 день			48,56	44,1	196,99	1286,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,095	4,31	20,04	137,04	199
День 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,46	2,19	10,9	71,02	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33	2,445	2,775	14,664	95,04	1
Итого за завтрак		363	10,0	9,275	45,6	303,1	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	32,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	32,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП – ЛАПША ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	5,578	8,226	24,304	194,55	87
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	180	12,307	13,58	15,41	222,0	214
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,215	0,15	7,32	36,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		575	21,674	22,334	73,734	571,05	
Полдник	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	19,17	17,09	40,71	393,67	82
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	3,75	16,95	121,5	420
Итого за полдник		270	23,97	20,84	57,66	515,17	
Итого за 5 день			55,94	52,75	199,35	1424,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,405	3,935	16,608	118,54	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,53	2,21	10,1	68,53	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	38	3,745	4,115	14,664	112,64	3
Итого за завтрак		368	10,68	10,26	41,372	299,71	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СО СМЕТАНОЙ	180	2,201	6,703	11,045	108,22	140
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СУБПРОДУКТОВ СО СМЕТАНОЙ	80	11,422	7,474	2,912	124,54	116
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	110	3,35	3,677	18,012	121,56	26
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0	0	4,634	40,72	102
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,215	0,15	7,32	36,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		585	20,248	18,374	54,353	481,94	
Полдник	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	20775	15,92	39,365	380,59	366
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	3,75	16,95	121,5	420
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,125	1,77	11,235	62,55	10,10,12
Итого за полдник		305	26,7	21,44	67,55	564,64	
Итого за 1 день			57,93	50,37	198,63	1381,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	5,465	4,553	19,108	135,4	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,032	1,808	10,128	62,88	414
Завтрак	РОЖКИ ОБСЫПНЫЕ С МАСЛОМ	23	1,675	4,895	10,124	91,44	1
Итого за завтрак		353	9,172	11,256	39,36	289,72	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	180	1,487	5,525	8,123	86,4	87
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,902	10,392	21,922	219,69	436
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,308	0,014	14,248	54,78	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		570	15,631	16,409	59,973	437,27	
Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,45	0,35	78,5	237
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	2,864	4,851	17,459	116,14	536
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,187	0,043	6,133	24,13	269
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,215	0,15	7,32	36,3	
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	10	0,4	3,95	5,42	56,9	10,10, 12
Итого за полдник		355	11,016	14,444	36,682	311,97	
Итого за 2 день			36,12	42,41	173,37	1074,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	3,795	3,428	21,4	129,26	199
День 3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,432	3,058	12,478	88,88	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	28	2,935	4,015	9,784	88,44	3
Итого за завтрак		358	10,162	10,501	43,662	306,58	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ» С КРУПОЙ И СО СМЕТАНОЙ	160	2,103	5,683	13,169	110,27	131
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	19,374	9,949	6,799	196,72	306
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	120	2,156	4,61	12,492	97,0	536
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0	0	4,726	44,4	102
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,215	0,15	7,32	36,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		565	26,972	20,77	55,306	536,89	
Полдник	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	60	8,415	7,278	48,176	293,87	120
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,8	3,75	16,95	121,5	420
Итого за полдник		210	13,215	11,028	65,126	415,37	
Итого за 3 день			50,65	42,6	181,44	1294,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,19	4,225	21,2	139,24	199
День 2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,14	0,035	6,036	23,5	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	28	2,935	4,015	9,784	88,44	3
Итого за завтрак		358	8,265	8,275	36,92	251,18	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,14	0,018	0,54	2,7	16
	СУП С КЛЁЦКАМИ И СО СМЕТАНОЙ	180	4,211	7,317	20,442	164,66	87
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,815	5,265	19,1	131,0	339
	ЁЖИКИ В СМЕТАНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	13,96	11,14	9,82	197,78	251
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		570	24,366	24,2	80,942	635,84	
Полдник	ОМЛЕТ	60	13,86	13,33	4,193	200,92	237
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВ.	40	0,48	2,8	2,96	38,8	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,167	0,038	6,126	23,98	269
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,215	0,15	7,32	36,3	
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	10	0,4	3,95	5,42	56,9	10,10,12
Итого за полдник		275	16,122	20,268	26,019	356,9	
Итого за 4 день			49,05	53,04	171,2	1279,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ	180	5,165	4,43	22,5	147,24	331
День 5	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,37	2,96	11,54	84,13	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23	1,635	2,675	9,784	70,84	1
Итого за завтрак		353	10,17	10,065	43,824	302,21	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СО СМЕТАНОЙ	180	1,616	5,435	8,961	87,2	140
	ПЛОВ С МЯСОМ КУРИЦЫ	180	11,77	11,3	26,28	250,16	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,07	0,07	7,71	30,71	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
Итого за обед		570	16,39	17,283	58,631	444,47	
Полдник	УХА	160	7,4	8,63	8,9	140,57	90
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,215	0,15	7,32	36,3	
Итого за полдник		325	9,065	8,78	32,12	242,87	
Итого за 5 день			35,93	36,43	158,93	1024,8	
Среднее значение за 10 дней			47,62	45,9	177,0	1273,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,95%	32,0%	55,6%		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Возрастная категория 1-3 лет 10,5 ч	362	100	565	216