

Меню приготавливаемых блюд с 22 апреля по 27 апреля 2024 года для детей от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак	Каша ячневая	150	3.3	9.75	22.2	192	188
	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	10.2	41.0	412, 410
	Бутерброд с маслом	38	2.34	6.04	14.86	123.16	1
Итог за полдник		368	5.76	15.8	47.26	356.16	
обед	Суп с клецками	150	0.13	2.03	11.8	72.9	83
		20	2.4	0.3	15.2	73.6	123,60
	Плов овощной	150	1.8	10.37	10.7	142.9	148
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	227
Итог за полдник		550	12.4	17.79	75.79	522.75	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.53	4.2	13.68	110.7	100
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.99	10.63	70	414
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.9	15.18	80	
	Конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итог за полдник		340	9.85	10.66	44.73	315.7	
Итого за день			28.01	44.25	167.78	1194.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак	Каша манная	150	2.4	6.3	15.75	132	187
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	8.38	33.6	411, 410
	Бутерброд с повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за завтрак		350	4.96	10.24	53.01	326.6	
обед	Борщ с картофелем	150	1.2	3.0	9.0	65.85	64,59
	Пудинг рыбный запеченный	80	10.24	5.0	7.0	114.9	285
	Икра морковная	30	0.7	1.38	3.7	30.03	55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		450	15.23	9.87	57.51	381.3	
полдник	Ватрушка с повидлом	80 20	10.53	6.26	33.35	230.88	441 501
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76.6	420
Итого за полдник		250	14.88	10.01	39.65	307.48	
Итого за день			35.07	30.12	150.17	1015.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	5.82	7.5	32.64	222	173
	Чай с молоком	150	3.18	2.79	13.59	92.43	413,410
	Бутерброд с сыром	40	4.13	2.6	14.76	99.62	3
Итог за завтрак		340	13.13	12.89	60.99	414.05	
обед	Щи по -уральски с крупой	150	1.2	3.0	4.5	49.5	78, 59
	Макаронник с мясом	110	12.51	8.01	23.15	214.5	309
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итог за обед		450	16.8	11.5	65.46	434.35	
полдник	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	150	3.61	3.81	12.63	99.3	101
	Кофейный напиток	150	2.37	2.0	11.96	75.8	414
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.9	15.18	80	
	Конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итог за полдник		340	8.96	10.28	45.01	310.1	
Итого за день			38.89	34.67	171.46	1158.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак	Каша пшенная жидкая	150	3.45	0.9	30	178.05	189
	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	10.2	41.0	412,410
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.9	15.18	80	таблица
Итог за завтрак		360	5.86	1.81	55.38	299.05	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.28	3.15	9.78	80.85	87,59
	Пюре картофельное	120	2.24	3.52	14.99	100.65	339
	Сарделька паровая	50	7.5	13.7	9.1	106	298
	Капуста тушеная	30	0.62	0.97	2.83	22.5	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итог за обед		530	16.73	21.83	74.51	480.35	
полдник	Запеканка манная	150	2.76	4.7	41.4	234.7	202
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	64	
	Какао с молоком	150	3.15	2.7	12.9	89.0	416
Итог за полдник		320	7.35	9.1	65.5	387.7	
полдник	Итого за день		29.94	32.74	195.39	1167.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.23	7.81	18.75	166.78	66
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.38	33.6	411,410
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.9	15.18	80	
	Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Итого за завтрак		370	7.65	15.97	42.44	346.37	
обед	Суп лапша домашняя	150	0.13	2.03	11.8	72.9	83
		16	2.07	0.63	9.76	52.98	126,59
	Капуста тушеная с мясом, курой	120	11.43	9.36	7.78	160.8	336
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.85	84.75	390
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		476	16.72	12.51	67.15	457.03	
полдник	Пудинг рисовый с творогом	120	18.0	19.84	19.07	261	40
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за ужин		300	18.61	20.09	37.74	340	
Итого за день			42.98	48.57	147.33	1143.4	
Итого за 5 дней			208,95	190,09	832,13	4764,98	