

Меню приготавливаемых блюд. Возраст от 1 года до 3 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день завтрак	303	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
	379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	29,2	155,2
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	350	14,39	7,97	95,7	530,50
Обед	88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,16	5,97	9,75	101,37
	309	Макаронные изделия отварные	110	6,8	10,0	38,0	269,2
	15	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	332,0
	349	Компот из кураги	150	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102,0
		Итого:	470	19,38	25,62	113,51	1000,95
Полдник	269	Биточки манные	130	8,9	11,1	72,3	424
	376	Чай с сахаром	150	0,53	-	9,47	40
		Итого:	280	9,43	11,1	81,77	464,0
		Всего за день:	1100	43,2	44,69	290,98	1995,45
2 день Завтрак	120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	21,88	18,98	71,82	600
	378	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	15
		Итого:	350	26,64	20,88	109,42	702,0
Обед	138	Суп картофельный с горохом	150	11,4	4,2	22,8	188
	304	Рис отварной	110	4,89	7,23	48,89	280,15
	288	Птица отварная	50	26,0	16,0	-	248,0
	349	Компот из изюма	150	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	500	45,75	28,23	133,95	1014,53
Полдник	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	130	7,63	5,0	46,2	260,3
	924	Компот из свежих яблок	150	18,0	-	4,52	188,12
		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,3	20,3	115

		Итого:	310	28,79	5,3	71,02	563,42
		Всего за день:	1160	101,18	54,41	314,39	2279,95
3 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	130	7,63	5,0	46,2	260,3
	382	Какао с молоком	150	3,78	0,67	26,0	125,11
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	340	14,57	5,97	92,5	500,41
Обед	111	Суп с макарон. изделиями	150	8,7	7,59	59,16	339,75
	199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,09	4,57	23,35	353
		Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0
	349	Компот из чернослив	150	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	530	30,25	36,96	160,77	1297,13
Полдник	642	Плов из говядины	110	11,5	13,2	53,8	437,0
	379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	29,2	155,20
		Хлеб пшеничный	20	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	280	18,26	16,17	103,3	707,2
		Всего за день:	1150	63,08	59,1	356,57	2504,74
4 день завтрак	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,4	0,47	20,6	184,7
	378	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	350	9,16	2,37	58,2	386,70
Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	150	2,19	5,88	14,1	118,08
	202	Макаронные изделия отварные	110	6,8	10,0	38,0	269,2
	246	Гуляш из отварной говядины	50	11,83	11,5	3,75	165,83
	377	Чай с лимоном	150	0,53	-	9,87	41,6
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	500	23,65	27,88	80,72	686,71
Полдник	142	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	2,72	10,49	18,88	180,0
	924	Компот из свежих яблок	150	18	-	4,52	188,12
		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	290	23,78	10,79	43,7	483,12

		Всего за день:	1140	56,59	41,04	182,62	1556,53
5 день Завтрак	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
	379	Кофейный напиток с молоком	150	79	3,19	19,71	118,64
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	115
		Итог:	350	89,79	8,49	86,21	493,94
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	150	3,24	3,33	17,49	108,81
	171	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,64	7,79	32,91	123,8
	226	Рыба отварная	50	9,43	4,08	0,45	76,0
	349	Компот из смеси сухих фруктов	150	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итог:	500	20,77	16,0	113,11	606,99
Полдник		Печенье сахарное	100	7,0	15	69	440
	376	Чай с сахаром	150	0,53	-	9,47	40
		Итог:	250	7,53	15,0	78,47	480,0
		Всего за день:	1100	118,09	39,49	277,71	1425,9
6 день Завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
	382	Какао с молоком	150	3,78	0,67	26,0	125,11
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	115
		Итог:	350	14,57	5,97	92,5	500,41
Обед	115	Суп с крупой	150	2,31	19,2	6,89	205,0
	642	Плов из говядины	110	11,5	13,2	53,8	437,0
	349	Компот из кураги	150	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итог:	450	16,64	32,9	85,56	785,70
Полдник	309	Макароны отварные	110	6,8	10	38	269,2
	376	Чай с сахаром	150	0,53	-	9,47	40
		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	300	10,49	10,3	67,77	424,20
		Всего за день:	1160	42,5	49,17	249,33	1755,31
7 день завтрак	303	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
	378	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	115
		Итог:	350	12,39	6,9	83,80	462,3
Обед	138	Суп картофельный с горохом	150	11,4	4,2	22,8	188,0
	171	Каша рассыпчатая гречневая	110	4,64	7,79	32,91	123,8
	246	Гуляш из отварной говядины	50	11,83	11,5	3,75	165,83
	349	Компот из изюма	150	1,16	0,3	47,26	196,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итог:	500	31,33	24,29	121,72	776,01

Полдник	142	Картофель и овощи тушенные в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180,0
	379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	29,2	155,2
		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	290	9,48	13,46	68,38	450,2
		Всего за день:	1140	53,2	44,55	273,9	1688,51
8 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
	382	Какао с молоком	150	3,78	0,67	26,0	125,11
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	350	14,57	5,97	92,5	500,41
Обед	111	Суп с макаронными изделиями	150	8,7	7,59	59,16	
	171	Каша перловая рассыпчатая	110	4,64	7,79	32,91	123,8
	288	Птица отварная	50	26,0	16,0	-	248,0
	377	Чай с лимоном	150	0,53	-	9,87	41,7
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	500	42,8	32,18	154,33	1009,93
Полдник	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	110	4,4	0,47	20,6	184,7
	924	Компот из свежих яблок	150	18,0	-	4,52	188,12
		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	290	25,56	0,77	45,42	487,82
		Всего за день:	1140	82,93	38,92	292,25	1998,16
9 день завтрак	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	8,9	11,1	72,3	424
	378	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	115
		Итого:	350	13,66	13,0	109,9	626,0
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	150	3,24	3,33	17,49	108,81
	309	Макаронные изделия отварные	110	6,8	10,0	38,0	269,2
	15	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	332
	349	Компот из чернослив	150	1,16	0,3	47,26	196,30
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	470	20,46	23,28	117,75	1008,31
Полдник		Сырники их творога	130	29,2	5,97	4,34	187,9
	219						
	349	Компот из изюма	150	1,16	0,3	47,26	196,38
		Итого:	280	30,36	6,27	51,6	384,28
	Всего за день:	1100	64,48	42,55	279,25	2018,59	
10 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	7,63	5,0	46,2	260,3
	379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	29,2	155,2
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	115,0
		Итого:	350	14,39	7,97	95,7	530,5

Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	150	2,19	5,88	14,1	118,08
	199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,09	4,57	23,35	353
		Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0
	376	Чай с сахаром	150	0,53	-	9,47	40,0
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	530	23,11	34,95	77,92	919,08
Полдник		Вафли	100	5,0	25,0	65,0	310,0
	382	Какао с молоком	150	3,78	0,67	26,0	125,11
		Итого:	250	8,78	25,67	91,0	435,11
		Всего за день:	1130	46,28	68,59	264,62	1884,69