

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	160,3
	379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	29,2	98,0
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	350	14,39	7,97	95,7	351,8
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	169,2
	15	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	98,0
	349	Компот из кураги	150	1,16	0,3	47,26	96,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102,0
		Итого:	470	19,38	25,62	110,01	566,95
Полдник	269	Биточки манные	50	8,9	11,1	72,3	210,0
	376	Чай с сахаром	150	0,53	-	9,47	40
		Итого:	200	9,43	11,1	81,77	250
		Всего за день:	1020	43,2	44,69	290,98	1168,75
2 день Завтрак	120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	21,88	18,98	71,82	153
	378	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	350	26,64	20,88	109,42	333,5
Обед	138	Суп картофельный с горохом	150	11,4	4,2	22,8	108,0
	304	Рис отварной	110	4,89	7,23	48,89	209,22
	288	Птица отварная	50	26,0	16,0	-	113,0
	349	Компот из изюма	150	1,16	0,3	47,26	96,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	500	45,75	28,23	133,95	628,60
Полдник		Сырники из творога	50	6,34	7,2	22,68	137,77
	924	Компот из свежих яблок	150	18,0	-	4,52	88,12
		Итого:	200	24,34	7,2	27,2	225,89
		Всего за день:	1050	96,73	56,41	270,57	1187,99
3 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	130	7,63	5,0	46,2	171,1

	382	Какао с молоком	150	3,78	0,67	26,0	118,6
		Хлеб пшеничный	60	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	340	14,57	5,97	92,5	383,2
Обед	111	Суп с макарон. изделиями	150	8,7	7,59	59,16	139,0
	199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,09	4,57	23,35	253
		Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	146
	349	Компот из чернослив	150	1,16	0,3	47,26	96,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	530	30,25	36,96	160,77	635,68
Полдник		Булочка домашняя	50	3,6	4,8	17,4	141,69
	379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	29,2	98
		Итого:	200	7,2	7,47	46,6	239,69
		Всего за день:	1070	52,02	50,4	299,87	1257,57
4 день завтрак	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,4	0,47	38,02	164,7
	378	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	350	9,16	2,37	75,62	345,2
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	169,2
	246	Гуляш из отварной говядины	50	11,83	11,05	3,75	166,0
	377	Чай с лимоном	150	0,53	-	9,87	41,6
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	500	23,65	27,43	80,72	596,88
Полдник		Печенье	50	7,0	15,0	69,0	240
		Какао с молоком	150	3,78	0,67	26,0	118,6
		Итого:	200	10,73	15,67	95,0	358,6
		Всего за день:	1050	43,59	45,47	251,34	1300,68
5 день Завтрак	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	7,63	5,0	46,2	171,1
	379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	29,2	98
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	350	14,39	7,97	95,7	362,6
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
		Итого:	500	20,77	16,0	113,11	606,99
Полдник		Йогурт питьевой	150	3,9	4,32	5,4	79,65
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	200	7,06	4,62	25,7	173,15
		Всего за день:	1050	42,22	28,59	234,51	1142,74
6 день Завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	7,63	5,0	46,2	171,1
	382	Какао с молоком	150	3,78	0,67	26,0	118,6
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	350	14,57	5,97	92,5	383,2
Обед	115	Суп с крупой	150	2,32	19,2	6,89	105,0
	642	Плов из говядины	110	11,5	13,2	53,8	237,0
	349	Компот из кураги	150	1,16	0,3	47,26	96,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	450	17,28	33,2	122,95	540,38
Полдник		Сырники из творога	50	6,34	7,2	22,68	137,77
	376	Чай с сахаром	150	0,53	-	9,47	40
		Итого:	200	6,87	7,2	32,15	177,77
		Всего за день:	1000	38,72	46,37	247,6	1101,35
7 день завтрак	303	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	7,63	5,0	46,2	160,3
	378	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	350	12,39	6,9	83,80	340,8
Обед	138	Суп картофельный с горохом	150	11,4	4,2	22,8	108,0
	171	Каша рассыпчатая гречневая	110	4,64	7,79	32,91	123,8
	246	Гуляш из отварной говядины	50	11,83	11,05	3,75	166,0
	349	Компот из изюма	150	1,16	0,3	47,26	96,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	500	31,33	23,84	121,72	596,18
Полдник		Биточки манные	50	8,9	11,1	72,3	210,0
	379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	29,2	98
		Итого:	200	12,5	13,77	101,5	308
		Всего за день:	1050	56,22	44,51	307,02	1244,98
8 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	7,63	5,0	46,2	171,1
	382	Какао с молоком	150	3,78	0,67	26,0	118,6
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	350	14,57	5,97	92,5	383,2
Обед	111	Суп с макаронными изделиями	150	8,7	7,59	59,16	139,0

	171	Каша перловая рассыпчатая	110	4,64	7,79	32,91	123,8
	288	Птица отварная	50	26,0	16,0	-	113,0
	377	Чай с лимоном	150	0,53	-	9,87	41,6
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	500	42,17	31,88	116,94	519,4
Полдник	181	Булочка домашняя	50	3,6	4,8	17,4	141,69
	924	Компот из свежих яблок	150	18,0	-	4,52	88,12
		Итого:	200	21,6	4,8	21,92	229,81
		Всего за день:	1050	78,34	78,65	231,36	1132,41
9 день завтрак	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	8,9	11,1	72,3	171,1
	378	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,3	87
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	350	13,66	13,0	109,9	351,6
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	169,2
	15	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	98,0
	349	Компот из чернослив	150	1,16	0,3	47,26	96,38
		Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	15	102
		Итого:	470	20,46	22,98	117,75	574,39
Полдник		Вафли Артек	50	5,0	25,0	65,0	210,0
	349	Компот из изюма	150	1,16	0,3	47,26	96,38
		Итого:	2200	6,16	25,3	112,26	306,38
		Всего за день:	1020	40,28	61,28	339,91	1232,37
10 день завтрак	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	7,63	5,0	46,2	171,1
	379	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,67	29,2	98
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Итого:	350	14,39	7,97	95,7	362,60
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	253
	268	Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	146,0
	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	662,08
Полдник		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,3	20,3	93,5
		Йогурт питьевой	150	3,9	4,32	5,4	79,65
		Итого:	200	7,06	4,62	25,7	173,15
		Всего за день:	1080	44,56	47,54	199,32	1197,83