

меню 4 неделя для детей 1-3 лет понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160/3	5,26	6,06	21,2
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06
		356	7,32	12,27	40,72
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15
		150	0,75	0	15,15
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	160/15	4,83	3,36	11
	Котлета "Улыбка"	70	2,8	8,06	5,69
	Капуста тушеная	120	2,21	4,28	11,31
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87
	Компот из апельсинов	160	0,39	0,07	16,61
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,35	14,07
		590	13,43	17,67	60,55
Полдник	Запеканка из творога с морковью	80	10,44	9,21	21,3
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1
		283,50	10,98	9,25	35,10
Итого за день		1379,50	32,48	39,19	151,52

меню 4 неделя для детей 1-3 лет вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/3	3,1	2,89	22,8
	Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,31	13,35
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76
		361	9,96	11,33	48,91
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,6	15,45
		150	0,6	0,6	15,45
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,68
	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7
	Шницель рубленый	50	7,92	5,89	8
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95
	Компот из свежих фруктов (груш)	150	0,12	0,12	12,91
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06
		525	19,62	17,19	73,30
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	11,7	11,09	8,88
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,04	7,5
		295,00	12,86	11,14	23,37
Итого за день		1331,00	43,04	40,26	161,03

меню 4 неделя для детей 1-3 лет среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160/3	3,7	5,38	21,31
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71
		361	7,55	9,78	50,49
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21
		100	1,5	0,5	21
Обед	Икра морковная	30	1,1	4,0	5,58
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	3,07	3,38	8,98
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,27	10,44	5,92
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,91
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06
		535	17,74	18,79	68,33
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22
		210,00	4,41	2,91	39,02
Итого за день		1206,00	31,20	31,98	178,84

меню 4 неделя для детей 1-3 лет четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша жидкая манная	160/5	2,89	3,95	16,03
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82
		358	8,27	13,05	41,91
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	120	3,48	3,84	4,8
		120	3,48	3,84	4,80
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72
	Суп картофельный с рыбой	160	17,95	4,98	12,96
	Рыба отварная	60	10,6	0,41	0,47
	Рагу из овощей	120	1,94	10,42	10,95
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	160	0,13	0,008	12,35
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,07
		565	33,19	16,17	51,52
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12
	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	6,5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99
		280,00	15,94	12,39	22,61
Итого за день		1323,00	60,88	45,45	120,84

меню 4 неделя для детей 1-3 лет пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150/3	3,89	4,51	16,71
	Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,31	13,35
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76
		353	10,75	12,95	42,82
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87
		130	3,77	4,16	16,00
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3
	Гуляш из отварного мяса	50	12,89	10,1	3,27
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06
		528,5	21,14	19,49	50,68
Полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15
		210,00	4,35	4,80	32,55
Итого за день		1221,50	40,01	41,40	142,05
Итого за весь период		25932,5	853,0	765,5	3125,7
Среднее значение за период		1296,6	42,7	38,3	156,3