

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
День 1				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	2.55	5.37
	Масло (порциями)	5	0.02	4.12
	Батон нарезной	20	1.00	0.20
	Кофейный напиток	180	2.48	3.98
		355.00	6.05	13.67
ЗАВТРАК 2	Сок вишневый	140	0.95	0.00
		140	0.95	0
ОБЕД	Огурец	70	0.21	0.00
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	9.27	6.14
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	50	6.16	6.05
	Картофель запеченный в сметанном соусе	80	1.21	5.57
	Компот из сухофруктов	150	0.83	0.16
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
		540	20.32	18.4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны с сыром	90	5.16	5.94
	Батон нарезной	20	1.00	0.20
	Напиток кисломолочный варенец	150	4.35	4.80
	Ватрушка с творогом	140	7.86	8.17
		400	18.37	19.11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435.00	44.28	49.71
День 2				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	8.62	8.40
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2.17	0.32
	Чай с сахаром	180	0.00	0.00
		450	10.79	8.72
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	160	1.20	0.40
		160	1.2	0.4
ОБЕД	Сельдь	20	2.30	5.61
	Сметана	5	0.13	0.75
	Борщ с капустой и картофелем	180	4.40	3.59
	Картофель отварной	60	1.22	2.42
	Котлеты, биточки, шницели	50	5.47	9.99
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
	Компот из свежемороженых ягод	150	0.15	0.06
		505	16.31	22.9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники с картофелем из полуфабриката промышленного производства	150	6.66	15.00
	Сметана	5	0.13	0.75
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.00	0.00
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
	Икра свекольная или морковная	110	2.11	4.14
		495	10.1	20.19

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	38.40	52.21
День 3				
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3.30	4.50
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
	Масло (порциями)	5	0.02	4.12
	Чай с молоком	180	1.44	0.90
		365	5.96	9.82
ЗАВТРАК 2	Яблоко свежее	140	0.84	0.84
		140	0.84	0.84
ОБЕД	Морковь тушеная	50	0.70	1.95
	Суп с фрикадельками	130	5.75	5.80
	Рыба припущенная	80	9.54	6.61
	Рис отварной	80	1.02	2.86
	Компот из яблок и изюма	150	0.15	0.00
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
		530	19.8	17.7
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу овощное с курицей	140	9.58	12.45
	Напиток яблочно-лимонный	200	0.30	0.20
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
	Ватрушка с джемом	50	2.66	3.02
		420	13.74	15.97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	40.34	44.33
День 4				
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	200	5.36	6.08
	Батон нарезной	25	1.00	0.25
	Сыр (порциями)	10	1.87	3.00
	Какао с молоком	180	2.48	3.98
		415	10.71	13.31
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	80	1.20	0.40
		80	1.2	0.4
ОБЕД	Горошек зеленый отварной	45	1.39	0.09
	Сметана	5	0.13	0.75
	Свекольник	150	6.05	5.90
	Голубцы ленивые	160	8.82	8.06
	Компот из сухофруктов	150	0.15	0.06
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
		550	19.18	15.34
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	160	13.70	14.60
	Чай с сахаром	180	4.03	4.14
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
	Пюре овощное	60	0.85	1.43
		430	19.78	20.47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	50.87	49.52
День 5				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180/4	2.63	6.97
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2.17	0.32
	Кофейный напиток	200	0.00	0.00
		434	4.80	7.29
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	165	0.82	0.00
		165	0.82	0
ОБЕД	ПОМИДОР	60	0.18	0.06
	Суп с рыбными консервами	150	6.61	4.74
	Жаркое по-домашнему	100	3.59	9.54

	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0.83	0.16
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
		500	13.85	14.98
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники с творожным фаршем с маслом	180	12.38	14.33
	Йогурт питьевой	150	7.50	4.80
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
	Соус молочный (сладкий)	40	0.58	1.35
		400	21.66	20.78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1499	40.85	41.80
День 6				
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180/4	5.45	5.56
	Батон нарезной	35	1.40	0.35
	Масло (порциями)	5	0.02	4.12
	Чай с молоком	180	1.44	0.90
		404	8.31	10.93
ЗАВТРАК 2	Фрукты цитрусовые (апельсин, мандарин)	160	0.34	1.53
		160	0.34	1.53
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	0.60	1.08
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	180	2.70	3.81
	Пельмени отварные с маслом	90	6.65	7.25
	Компот из свежих плодов	180	0.13	0.13
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
		550	12.72	12.75
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Овощи тушеные	150	4.53	4.53
	Мясо отварное	100	28.02	3.77
	Сосиски отварные		0.00	0.00
	Сок виноградный	150	0.45	0.30
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
		430	34.2	8.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	55.65	42.64
День 7				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	8.08	3.58
	Батон нарезной	20	1.00	0.20
	Сыр (порциями)	10	1.87	3.00
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00
		430	10.95	6.78
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	150	0.82	0.00
		150	0.82	0
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	60	1.24	1.94
	Суп картофельный с клецками	170	1.10	7.93
	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	110	9.09	8.24
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0.83	0.16
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
		530	14.9	18.75
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.64	6.98
	Рыба припущенная	100	9.54	6.61
	Батон нарезной	30	1.20	0.30

	Напиток из шиповника	200	0.00	0.00
	Печенье		0.00	0.00
		450	16.38	13.89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	42.58	38.84

День 8

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	6.03	4.56
	Батон нарезной	25	1.00	0.25
	Масло (порциями)	5	0.02	4.12
	Чай с вареньем, джемом или медом	170	0.42	0.09
		350	7.47	9.02
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	180	0.56	0.56
		180	0.56	0.56
ОБЕД	Свекла тушеная	70	0.99	4.26
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5.71	7.15
	Сметана	5	0.13	0.75
	Тефтели мясные (полуфабрикат промышленного производства)	45	7.08	6.28
	Картофель отварной	60	1.22	2.42
	Компот из свежемороженых ягод	150	0.15	0.06
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
		550	17.92	21.4
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	130	3.74	6.27
	Сырники творожные, запеченные	65	14.58	11.34
	Молоко кипяченое	200	0.28	0.00
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
		425	19.8	17.91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	45.75	48.89

День 9

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3.74	5.71
	Бутерброды с маслом	40	2.17	7.55
	Чай с молоком	180	1.44	0.90
		370	7.35	14.16
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	165	0.82	0.00
		165	0.82	0
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0.76	3.56
	Суп крестьянский с крупой	150	2.04	3.81
	Рагу овощное с курицей	140	12.38	8.95
	Компот из сухофруктов	150	0.83	0.16
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
		520	18.65	16.96
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка морковная с творогом	140	13.40	15.79
	Какао-напиток на молоке	180	5.80	5.87
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
	Молоко сгущенное		0.00	0.00
	Соус молочный (сладкий)	50	0.58	1.35
		400	20.98	23.31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	45.70	51.13

День 10

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3.75	5.90
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
	Сыр (порциями)	10	1.87	3.00

	Чай с лимоном	200	0.28	0.00
		390	7.1	9.2
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	160	1.20	0.40
		160	1.2	0.4
ОБЕД	Кукуруза консервированная	50	0.50	0.90
	Рассольник ленинградский	150	4.80	7.20
	Пюре картофельное	110	1.30	4.98
	Печень по-строгановски	50	8.30	5.18
	Компот из свежемороженой ягод	150	0.15	0.06
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48
		550	17.69	18.8
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Сок апельсиновый, вырабатываемый промышленностью, натуральный	200	1.40	0.00
	Рыба запеченная с картофелем по-русски из промышленного филе	140	8.74	9.28
	Булочка дорожная	50	1.45	2.87
	Батон нарезной	30	1.20	0.30
		420	12.79	12.45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	38.42	41.29
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15058.00	442.84	475.36
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1505.8	44.28	47.36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			12.58	30.29

гва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
у			
18.53	143.67	1.56	5/4
0.04	37.4	0	204
9.82	47.6	0	117
18.07	129.91	1.98	411
46.46	358.58	3.54	
16.56	71.97	0	134
16.56	71.97	0	
0.63	3.43	2.45	б/н
13.50	139	6.36	99
3.95	82.26	0.465	255
17.98	96.63	16.048	264
24.57	101.58	0.075	6/10
13.72	72.4	0	879
74.35	495.3	25.398	
19.26	151.02	0.216	21.1
9.82	47.6	0	117
6.00	88.5	1.05	385
24.83	215.47	0.038	140
59.91	502.59	1.304	
195.44	1428.44	33.434	
21.88	185.15	0.96	781
25.36	126.99	0.435	156
10.80	28.44	0.18	864
58.04	340.58	1.575	
16.80	76	8	368г
16.8	76	8	
0.08	33	0	92
0.18	8.1	0.02	479
3.12	141.48	12.99	136
9.82	66.03	12	172
6.41	125.06	1.485	71
13.72	72.4	0	879
13.07	52.08	30	127
46.4	498.15	56.495	
23.19	228.45	0.075	443
0.18	8.1	0.02	479
19.14	69.6	0	332
17.73	71.4	0	118
11.10	110.11	6.048	54
71.34	487.66	6.143	

192.58	1402.39	72.213	
16.80	118.5	0.45	4/4
17.73	71.4	0	118
0.04	37.4	0	204
15.48	80.05	1.026	868
50.05	307.35	1.476	
21.56	88.8	8.4	368
21.56	88.8	8.4	
5.25	37.5	0.85	10/3
9.89	103.37	7.54	478
0.70	126.59	0.528	245
18.99	109.04	0	194
14.40	54	37.5	2/10
13.72	72.4	0	879
62.95	502.9	46.418	
13.03	231.2	19.11	89
25.10	101	7.8	276
17.73	71.4	0	118
24.39	98.49	0.14	491
80.25	502.09	27.05	
214.81	1401.14	83.344	
14.82	137.82	1.82	94
14.77	59.5	0	119.1
0.00	37.34	0.144	205
18.07	129.91	1.98	411
47.66	364.57	3.944	
16.80	76	8	368r
16.8	76	8	
2.92	18	4.5	4
0.18	8.1	0.02	479
10.30	127.6	9.54	136
27.22	208.13	44.16	377
13.07	52.08	30	127
13.72	72.4	0	879
67.41	486.31	88.22	
8.00	264.95	0.496	212
14.74	111.85	1.53	864
17.73	71.4	0	118
2.88	27.84	2.262	327
43.35	476.04	4.288	
175.22	1402.92	104.452	
26.35	165.67	0.468	131
25.36	126.99	0.435	156
19.14	69.6	0	867
70.85	362.26	0.90	
16.67	70.41	3.3	399r
16.67	70.41	3.3	
0.66	4.32	4.5	6/н
6.48	114.88	9.825	159
9.59	184.66	16.67	522

24.57	101.58	0.075	332
13.72	72.4	0	879
55.02	477.84	31.07	
27.53	297	0.588	398.1
12.75	118.9	0.9	536
17.73	71.4	0	118
3.97	15.45	0.064	351
61.98	502.75	1.552	
203.55	1413.26	51.961	

19.51	155.69	0.468	134
20.68	83.3	0	119.2
0.04	37.4	0	204
15.48	80.05	1.026	868
55.71	356.44	1.49	
13.77	70	102	145
13.77	70	102	
2.82	27	0	245

10.88	106.02	10.23	76
16.29	182.02	0.968	395.1
24.66	96.75	1.422	348
13.72	72.4	0	879
68.37	484.19	12.62	

31.28	151.27	51.195	338
0.50	172.33	0.5	273
0.00	0	0	40/8
24.45	102	3	399ж
17.73	71.4	0	118
73.96	497	54.695	
214.79	1407.63	72.284	

23.90	191.9	2.18	316
9.82	47.6	0	117
0.00	37.34	0.144	205
19.14	69.6	0	864
52.86	346.44	2.324	
20.95	79	6.6	399д
20.95	79	6.6	
5.66	45.06	10.296	336
16.08	123.79	4.725	85

9.56	154.08	4.334	102
24.57	101.58	0.075	332
13.72	72.4	0	879
69.59	496.91	19.43	

20.94	216.41	0	67
0.70	158.24	0.528	245
17.73	71.4	0	118

12.00	31.6	0.2	475
0.00	0	0	609
51.37	477.65	0.728	
194.01	1400	28.882	

22.20	174.57	0.72	272
14.77	59.5	0	119.1
0.04	37.4	0	204
15.88	70.82	0.17	865
52.89	342.29	0.89	
13.72	79.2	14	368
13.72	79.2	14	
5.85	65.73	6.65	33
18.47	122.42	27.414	871
0.18	8.1	0.02	479
2.93	100.22	0.036	285
9.82	66.03	12	172
13.07	52.08	30	127
13.72	72.4	0	879
64.04	486.98	76.12	
15.40	161.2	20.9	338
9.61	199	0.436	85
16.22	65.12	2.92	400
17.73	71.4	0	118
58.96	496.72	24.256	
189.61	1405.19	115.266	

28.40	145.02	1.56	11/4
25.36	129.99	0.435	1
15.48	80.05	1.026	868
69.24	355.06	3.021	
16.67	70.41	3.3	399r
16.67	70.41	3.3	
3.08	47.6	2.8	5
8.65	75.95	12.915	769
13.03	193.44	19.11	90
24.57	101.58	0.075	6/10
13.72	72.4	0	879
63.05	490.97	34.9	
22.09	282.66	1.82	154
8.06	110.2	2.106	120
17.73	71.4	0	118
0.00	0	0	490
3.97	19.31	0.064	351
51.85	483.57	3.99	
203.99	1400.01	49.887	

24.84	181.44	1.56	2/4
17.73	71.4	0	118
0.00	37.34	0.144	205

16.22	65.12	2.92	867
58.79	355.3	4.624	
16.80	76	8	368г
16.8	76	8	
2.35	22.5	0	245(1)
9.96	107.45	4.53	76
22.75	119.34	18.909	174
4.57	105.84	14.875	104
13.07	52.08	30	127
13.72	72.4	0	879
66.42	479.61	68.314	
24.00	108	0	85д
7.50	158.39	9.108	607.3
18.49	159.85	0.195	470
17.73	71.4	0	118
67.72	497.64	9.303	
214.49	1408.55	90.641	
2038.50	14069.53	702.364	
203.85	1406.953	70.2364	
57.95	14069.53	20.58	

