

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молоч.пшено	180	5,89	5,94	29,30	192,84	№11/4
	Кофейный напиток	150	2,35	2,40	7,12	58,34	№32/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,82	
Итого за завтрак		353	9,80	11,12	47,12	324,90	
Обед	Салат из моркови	30	0,35	1,79	1,79	40,17	№16/1
	Щи со сметаной	150	1,10	1,81	5,56	41,06	№6/2
	Голубцы ленивые	60	3,09	5,99	3,85	80,93	№48/8
	Греча отв. с овощ	120	6,89	5,46	36,52	136,73	№40/3
	Напиток Витошка	150	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		550	17,92	15,77	78,09	507,04	
Полдник	Тесто дрож сдобное	60	5,14	5,42	31,61	194,99	№1/12
	Фарш из св. кап с яй	40	1,39	2,49	3,29	39,24	№42/12
	Чай с молоком	150	1,12	1,19	9,11	49,87	№31/10
Итого за полдник		250	7,66	9,10	78,64	284,1	
Итого за день:		1153	35,38	35,99	209,85	1116,04	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша мол. рисов	180	4,51	6,29	28,91	189,17	№7/4
	Чай с молоком	150	1,12	1,19	9,11	49,87	№31/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Сыр	10	2,42	2,45	0,00	32,26	№4/13
Итого за завтрак		360	9,59	10,53	48,68	325,20	
Обед	Салат из св.капусты	30	0,48	1,79	2,67	27,47	№3/1
	Суп карт. с бобовым	150	3,32	3,34	14,59	98,43	№16/2
	Гренки (сухарики)	20	1,43	0,16	8,54	42,0	№40/2
	Биточки из куры	60	8,90	7,46	5,57	125,22	№5/9
	Макаронные издел	120	4,24	2,38	27,29	147,15	№46/3
	Соус красный с лук.	30	0,30	1,36	2,18	21,67	№8/11
	Компот курага изю	150	0,54	0,02	19,87	75,43	№10/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		580	20,54	16,75	86,60	566,76	
Полдник	Салат кар+мор+лук	100	1,42	6,11	10,61	100,92	№48/1
	Хлеб	15	0,99	0,10	7,04	33,59	
	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45	
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10

Итого за полдник		285	3,97	8,18	40,86	249,17	
Итого за день:		1125	33,8	35,46	159,14	109,86	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Суфле творожное	100	14,71	12,11	13,93	224,57	№20/5
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	63,48	
	Какао с молоком	150	2,73	2,51	11,26	75,19	№36/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
Итого за завтрак		290	20,42	16,92	46,95	417,15	
Обед	Салат свекла	30	0,41	1,79	2,70	26,96	№32/1
	Суп овощной со сме	150	1,21	4,12	7,79	71,20	№20/2
	Сосиски отварные	50	4,68	7,54	0,40	88,17	№59/8
	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	17,66	106,07	№3/3
	Киселек Витошка	150	0,00	0,00	21,39	87,68	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		540	11,44	16,76	67,66	463,53	
Полдник	Пирожок с повидло	100	6,30	5,03	62,76	314,10	№37/12
	Чай с молоком	150	1,12	1,19	9,11	49,87	№31/10
Итого за полдник		250	7,42	6,22	71,87	363,98	
Итого за день:		1080	39,28	39,9	186,47	1244,65	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша мол. гречнев	180	7,04	7,18	31,03	209,72	№2/4
	Какао Витошка	150	3,68	3,49	13,17	94,85	№36/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,82	
Итого за завтрак		353	12,28	13,45	54,90	378,29	
Итого		100	0,30	0,00	17,00	66,28	
	Салат из св.капусты	30	0,48	1,79	2,67	27,47	№3/1
	Суп рассольн с круп	150	1,47	3,25	11,26	78,67	№11/2
	Плов из куры	150	13,74	11,15	28,75	269,51	№4/9
	Напиток шиповник	150	0,18	0,08	14,62	55,74	№37/10
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		540	18,52	16,64	75,01	514,84	
Полдник	Расстегай с рыбой	100	12,64	10,79	43,24	319,32	№38/12
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
Итого за полдник		250	12,70	10,81	51,10	349,53	
Итого за день:		1143	43,5	40,91	181,02	1242,67	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Суп молочный с лап	180	4,76	5,37	14,42	123,92	№24/2
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	

	Повидло яблочное	3	0,04	0,00	6,60	25,15	
Итого за завтрак		353	6,40	5,98	39,55	233,19	
Обед	Салат морковь+ябл	30	0,31	1,8	3,51	30,03	№17/1
	Борщ со фасолью	150	2,06	3,21	9,98	73,14	№3/2
	Котлета из свинины	60	6,79	12,93	3,85	159,22	№16/8
	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	17,66	106,07	№3/3
	Напиток Витошка	150	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		570	18,14	21,6	63,77	511,27	
Полдник	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,24	№1/6
	Пряник	30	0,96	0,00	2,40	13,68	
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
Итого за полдник		205	4,19	2,89	10,44	83,13	
Итого за день:		1128	28,73	30,47	113,76	827,59	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша мол геркулес	180	5,74	6,67	26,24	185,05	№8/4
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,82	
Итого за завтрак		353	7,37	9,46	44,81	288,98	
Обед	Салат из моркови	30	0,35	1,79	3,40	29,50	№16/1
	Рассольник со смет	150	1,34	3,23	9,40	70,61	№10/2
	Котлета мясной	60	6,79	12,93	3,85	159,22	№16/8
	Греча с овощами	120	3,11	3,02	15,63	97,93	№36/3
	Соус красный с лук	30	0,30	1,36	2,18	21,67	№8/11
	Напиток шиповник	150	0,18	0,08	14,62	55,74	№37/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		580	14,59	21,81	65,94	506,00	
Полдник	Булочка Российская	100	7,11	6,85	57,22	314,99	№11/12
	Молоко кипяченое	150	4,13	4,56	6,70	83,47	№38/10
Итого за полдник		250	11,00	11,21	63,90	395,67	
Итого за день:		1183	32,96	42,47	174,66	1190,64	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша мол манная	180	4,78	4,58	26,52	165,01	№5/4
	Какао Витошка	150	3,68	3,49	13,17	94,85	№36/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Сыр	10	2,42	2,45	0,00	32,26	№4/13
Итого за завтрак		360	12,41	11,12	50,36	346,02	
Обед	Салат капуста	30	0,33	1,81	3,61	30,46	№3/1
	Суп-пюре картофель	150	1,92	2,2	10,05	66,81	№29/2
	Гренки (сухарики)	20	1,43	0,16	8,54	42,0	№40/2

	Кура отварная	60	6,98	6,71	1,46	94,09	№2/9
	Макаронные издел	120	4,24	2,38	27,29	147,15	№46/3
	Компот курага изю	150	0,54	0,02	19,87	75,43	№10/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		550	15,94	12,64	75,25	468,33	
Полдник	Карт. запеч.с яйцом	100	4,98	6,12	21,82	160,31	№8/3
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
Итого за полдник		250	5,03	6,14	29,69	190,52	
Итого за день:		1180	33,39	29,89	153,93	999,69	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша мол ячневая	180	5,37	4,74	30,31	180,99	№15/4
	Чай с молоком	150	1,12	1,19	9,11	49,87	№31/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Повидло яблочное	10	0,04	0,00	6,60	25,15	
Итого за завтрак		360	8,08	6,53	56,67	309,92	
Обед	Салат морковь+ябл	30	0,31	1,80	3,51	30,03	№17/1
	Суп карт. с рыбой	150	6,21	4,51	11,85	111,50	№19/2
	Запек.карт.с печень	150	10,01	5,12	21,93	172,31	№53/8
	Соус красный с лук	30	0,30	1,36	2,18	21,67	№8/11
	Кисель Витошка	150	0,00	0,00	21,39	87,68	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		520	19,16	11,80	76,39	484,98	
Полдник	Омлет запеченный	100	9,73	10,60	1,70	140,82	№2/6
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,04	33,59	
	Чай с молоком	150	1,12	1,19	9,11	49,87	№31/10
Итого за полдник		265	11,85	11,89	17,84	224,28	
Итого за день:		1175	39,39	20,88	153,08	1040,85	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша мол кукурузн	180	4,08	5,66	24,38	163,68	№18/4
	Какао с молоком	150	2,73	2,51	11,26	75,19	№36/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,82	
Итого за завтрак		353	8,37	10,95	46,34	312,59	
Обед	Салат из капусты	30	0,48	1,79	2,67	27,47	№3/1
	Суп-лапша на кур бу	150	1,46	2,30	9,48	63,70	№22/2
	Рагу из мяса кур	150	14,82	16,36	15,99	268,74	№3/9
	Напиток Витошка	150	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		520	23,25	21,17	56,91	502,71	
Полдник	Салат винегрет	100	1,43	6,09	10,54	100,02	№49/1
	Хлеб	15	0,99	0,10	7,04	33,59	
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10

Итого за полдник		265	5,66	9,08	25,62	203,06	
Итого за день		1138	37,28	41,2	128,87	1018,36	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша мол рис+греч	180	4,60	5,86	23,61	162,84	№19/4
	Кофейный напиток	150	2,35	2,40	11,28	74,14	№32/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,60	25,15	
Итого за завтрак		360	8,53	8,87	52,15	316,03	
Обед	Салат из отв.свеклы	30	0,41	1,79	2,70	26,96	№32/1
	Суп овощ.с фрикад	150	3,56	8,37	10,65	130,82	№21/2
	Рыба тушен. с овощ	60	7,41	4,96	2,97	84,76	№4/7
	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	17,66	106,07	№3/3
	Напиток шиповник	150	0,18	0,08	14,62	55,74	№37/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		550	16,69	18,5	66,32	487,81	
Полдник	Манник	100	6,78	4,69	36,31	211,31	№23/12
	Чай с молоком	150	1,12	1,19	9,11	49,87	№31/10
Итого за полдник		250	7,90	5,88	45,41	261,19	
Итого за день		1160	33,12	33,25	163,88	1065,03	