

Категория: дети от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
5/4	ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,50
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	5,80	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
130	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00
170	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	24,62	11,00	21,11	282,53
411	ОБЕД	Плов из отварной птицы	110	8,38	8,33	19,85	188,04
Б/н	ОБЕД	Огурец соленый	20	0,16	0,00	0,32	2,64
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,15	21,81	90,15
138	ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	70	4,78	6,93	20,64	174,43
958	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	2,29	1,64	22,28	109,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1210	49,94	34,16	169,26	1191,61
День 2							
204	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,76	0,83	31,14	155,10
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,98	1,48	15,89	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	12,24	46,80
609	ЗАВТРАК 2	бананы свежие	20	1,50	1,96	14,88	83,40
226	ОБЕД	Суп с бобовыми	150	22,84	9,46	12,20	227,24
694	ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,35	6,30	15,70	129,24
486	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	70	4,75	3,98	6,99	83,01
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Компот из яблок и слив или из яблок и альчи (яблоки и альчи)	150	0,52	0,15	21,81	90,15
81	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	45	0,72	2,29	3,48	38,04
426	ПОЛДНИК	Рожок с повидлом	60	3,96	8,62	24,68	192,00
195	ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,20	11,85	60,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1145	46,8	36,57	185,35	1254,85
День 3							
68	ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	70	3,22	17,77	17,19	242,90
194	ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
368	ЗАВТРАК 2	сок фруктовый (абрикосовый)	95	0,38	0,38	9,31	41,80
187	ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	16,59	7,80	8,85	173,04
95	ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,73	12,53	10,92	227,91
18	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	35	0,58	2,48	2,98	36,24
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
882	ОБЕД	Кисель из концентрата с ароматом клюквы	150	0,08	0,00	30,39	116,91
1042	ПОЛДНИК	Блины (со сметаной, или повидлом, или джемом)	70	3,82	3,83	52,14	252,25
959	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,32	5,10	29,34	181,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	50,16	58,01	207,25	1558,5
День 4							
424	ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	150	0,13	0,12	0,01	1,57
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	5,80	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай черный	180	0,00	0,00	12,24	46,80
14	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	100	1,39	1,34	22,28	101,15
208	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	18,71	7,17	12,97	191,79
409	ОБЕД	Пюре из бобовых	110	11,55	1,10	25,85	163,90
110	ОБЕД	Суфле из отварной курицы	70	14,63	12,53	3,08	165,62
20/1	ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	45	0,60	3,75	3,07	48,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	сок яблочный	150	0,52	0,15	21,81	90,15
462	ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (со сметаной)	70	9,59	5,65	9,58	126,75
965	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1156	69,13	48,66	147,34	1280,7
День 5							
64	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79
609	ЗАВТРАК	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
194	ЗАВТРАК	чай-заварка	180	0,00	0,00	12,24	46,80
130	ЗАВТРАК 2	бананы свежие	100	0,50	0,10	10,10	46,00
222	ОБЕД	Суп-Харчо	180	24,43	7,60	12,67	216,95
277	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	11,02	10,42	2,68	148,55
1129	ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	120	3,72	0,44	26,74	125,87
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,15	21,81	90,15
81	ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом	45	0,72	2,29	3,48	38,04
5/12	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,16	8,72	28,22	228,30
958	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	2,29	1,64	22,28	109,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1295	61,47	41,44	188,34	1370,9

День 6						
67	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	4,99	8,25	162,33
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	46,80
368	ЗАВТРАК 2	сок яблочный	95	0,38	0,38	41,80
176	ОБЕД	Борщ	150	3,33	3,23	80,85
1126	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,60	1,73	161,27
609	ОБЕД	Котлеты или биточки (особые) (с соусом)	70	7,17	7,96	149,17
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	70,50
868	ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоки или айв или груши)	150	0,52	0,15	90,15
Б/н	ОБЕД	Огурец соленый	20	0,16	0,00	2,64
469	ПОЛДНИК	Запеканка из творога (со сметаной)	70	10,65	9,14	162,75
195	ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,20	60,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1215	39,56	34,23	154,25
День 7						
70	ЗАВТРАК	омлет натуральный	150	4,79	6,87	169,11
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,98	1,48	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	46,80
442	ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	64,50
204	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	17,55	7,04	187,02
89	ОБЕД	Рагу овощное с мясом	150	13,03	14,15	224,57
Б/н	ОБЕД	салат из квашеной капусты	20	0,16	0,00	2,64
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	70,50
882	ОБЕД	Кисель из экстракта плодового или ягодного	150	0,08	0,00	116,91
451	ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	70	3,64	1,40	195,79
4	ПОЛДНИК	какао с молоком	150	4,50	0,08	60,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	47,85	31,47	182,93
День 8						
1137	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,33	0,43	104,23
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с микрой кабачковой	30	0,98	1,48	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	180	0,00	0,00	46,80
Б/н	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	100	1,50	0,50	96,00
187	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	16,59	7,80	173,04
536	ОБЕД	Соусики отварные (с соусом)	70	6,04	6,64	130,86
299	ОБЕД	Пюре картофельное (с маслом)	110	2,39	6,24	129,08
21/1	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	45	0,60	4,42	54,75
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	70,50
442	ОБЕД	компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,15	64,50
422	ПОЛДНИК	Макаронник	120	5,16	5,10	193,01
965	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	108,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1315	45,11	38,82	180,37
День 9						
438	ЗАВТРАК	каша рисовая молочная жидкая	80	8,08	13,35	158,54
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай черный	180	0,00	0,00	46,80
130	ЗАВТРАК 2	сок яблочный	100	0,50	0,10	46,00
195	ОБЕД	Рассольник	150	18,08	8,33	182,31
708	ОБЕД	пюре картофельное	120	2,74	4,36	97,74
134	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	8,29	1,54	68,74
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	70,50
868	ОБЕД	напиток из плодов шиповника	150	0,52	0,15	90,15
459	ПОЛДНИК	Пирог открытый	60	3,71	1,93	165,00
958	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	2,29	1,64	109,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1150	48,92	33,59	147,12
День 10						
16/4	ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,43	131,25
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,98	1,48	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,00	0,00	46,80
368	ЗАВТРАК 2	груши свежие	95	0,38	0,38	41,80
201	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	19,41	9,17	196,49
204	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	155,10
277	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	11,02	10,42	148,55
20/1	ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	45	0,60	3,75	48,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	70,50
883	ОБЕД	Кисель из концентрата с ароматом клюквы	150	0,00	0,00	37,96
14	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,39	1,34	101,15
959	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,32	5,10	181,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	50,98	37,2	178,47
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			12176	509,92	394,15	12520,85
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1217,6	50,99	39,42	1252,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				16,29	28,33	55,61