

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5.76	6.88	24.1	184.5	15
	Кофейный напиток	176	3.2	3.75	18	114.9	9
	Масло сливочное	7	0.05	5.46	0.07	49.63	58
	Хлеб пшеничный	24	1.58	0.22	9.12	47.8	75
Итого за завтрак		357	10.59	16.31	51.29	396.83	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	–	10.1	42.22	56
	Обед						
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	1.26	2.02	7.55	51.9	69
	Бефстроганов в томатном соусе	70	10	11	4	159	12
	Макароны	110	2.6	2.6	18.5	113.4	13
	Компот из сухофруктов	150	0.15	–	9.27	71.81	26
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	76
	Итого за обед		520	16.65	16.1	52.68	465.71
Полдник	Молоко кипяченое	160	4.08	4.32	8.056	90.4	59
	Вафля	25	0.98	6.75	16.75	132.5	
Итого за полдник		185	5.06	11.07	24.806	222.9	
Ужин	Плющка	130	5.65	9.8	39.2	269	55
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	67
	Кисель	180	–	–	19.6	80.1	51
Итого за ужин		350	10.73	14.4	59.08	412.1	
Итого за день		1512	43.53	57.88	198	1539.76	
Неделя 1							

День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.74	6.21	26.46	146.34	14
	Какао на молоке	176	3.6	4	17.6	121.3	50
	Хлеб пшеничный	24	1.58	0.22	9.12	47.8	75
Итого за завтрак		350	9.92	10.43	53.18	315.44	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	–	10.1	42.02	56
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	150	1.8	2.76	9.96	71.7	11
	Картофельное пюре	110	2.27	3.37	14.85	103.4	27
	Котлета рыбная	50	8	4	5.7	91	28
	Компот из сухофруктов	150	0.15	–	9.27	71.81	26
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	76
Итого за обед		500	14.86	10.61	53.14	407.51	
Полдник	Молоко кипяченое	160	4.05	4.59	6.83	84.27	59
	Печенье	25	0.47	0.7	4.68	26.07	
Итого за полдник		185	4.52	5.29	11.51	110.34	
Ужин	Капуста тушёная	120	2.3	4.07	10.55	88	72
	Тефтели из печени с рисом	62	3.86	4.44	6.54	59.25	73
	Молчный соус	20	0.41	1.05	1.42	16.7	77
	Чай	180	–	–	12.47	46.75	46
	Хлеб пшеничный	18	1.19	0.16	6.84	35.82	75
Итого за ужин		400	7.76	9.72	37.82	246.52	
Итого за день			37.56	36.05	165.75	1121.83	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4.67	6.67	19.25	154.72	2
	Кофейный напиток	176	3.2	3.75	18	114.9	9
	Масло сливочное	7	0.05	5.46	0.07	49.63	58

	Хлеб пшеничный	24	2.49	0.39	14.4	68.1	
Итого за завтрак		357	10.41	16.27	51.72	387.35	69
Второй завтрак	Фрукт	95					
Обед	Суп рыбный	150	6.05	2.98	10.8	94.32	35
	Суфле рыбное	50	9	4.5	5.55	103	70
	Рис отварной	110	2.4	3.6	24.5	140	66
	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.6	15	61
	Компот из сухофруктов	150	0.15	–	9.27	71.8	26
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	76
Итого за обед		520	20.47	12.4	65.08	493.72	
Полдник	Сок	150	0.75	–	15.1	63.03	56
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	75
Итого за полдник		168	2.41	0.26	24.7	108.43	
Ужин	Сырники творожные	130	15.1	26.56	24.44	396.39	44
	Сметанный соус	20	0.26	1	1.17	14.82	72
	Кисель	180	–	–	19.6	80.1	51
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	
Итого за ужин		348	17.02	27.82	54.81	536.71	
Итого за день			50.31	56.75	206.61	1526.21	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.55	7.12	20.62	168.75	3
	Какао на молоке	176	3.6	4	17.6	121.3	50
	Хлеб пшеничный	24	2.49	0.39	14.4	68.1	
Итого за завтрак		350	11.64	11.51	52.62	358.15	
Второй завтрак	Фрукт	95					
Обед	Борщ смясом	150.00	6.00	6.00	12.80	127.56	19.00

	Жаркое по домашнему	150.00	14.40	11.05	28.99	270.71	17.00
	Компот из сухофруктов	150.00	0.15	—	9.27	71.81	26.00
	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	13.36	69.60	76.00
Итого за обед		490	23.19	17.53	64.42	539.68	
Полдник	Сок	150	0.75	—	15.1	63.03	56
	Пряник	25	1.4	1.3	19.1	90.5	78
Итого за полдник		175	2.15	1.3	34.2	153.53	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	130	20	14	25	301	65
	Сметанный соус	20	0.26	1.00	1.17	14.82	72
	Кисель	180	—	—	19.6	80.1	51
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	
Итого за ужин		348	21.92	15.26	55.37	441.32	
Итого за день			59.3	46	216.41	1539.68	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4.8	7.28	16.72	151.7	
	Кофейный напиток	176	3.2	3.75	18	114.9	
	Хлеб пшеничный	24	2.49	0.39	14.4	68.1	
	Масло сливочное	7	0.05	5.46	0.07	49.63	
итого за завтрак		357	10.54	16.88	49.19	384.33	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.22	
обед	Суп с яйцом	150	2.28	2.87	6.61	60.15	
	Котлета мясная	50	11.85	8.44	7.57	152.27	
	Овощи тушёные	110	2.13	2.81	17.73	77.5	
	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	9.27	71.81	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	76
итого за обед		500	19.05	14.6	54.54	431.33	
полдник	Молоко кипяченое	160	4.05	4.59	6.83	84.27	
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	

итого за полдник		178	5.71	4.85	16.43	129.67	
ужин	Биточки рубленые из курицы	60	11.21	2.78	6.07	93.75	
	Макароны	110	2.6	2.6	18.5	113.4	
	Чай	180	0	0	12.47	46.75	
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	
итого за ужин		368	15.47	5.64	46.64	299.3	
Итого за день:			51.27	41.97	176.9	1286.85	
День 6							
завтрак	Каш манная молочная жидкая	150	4.67	6.67	19.25	154.72	
	Какао на молоке	176	3.6	4	17.6	121.3	
	Хлеб пшеничный	24	2.49	0.39	14.4	68.1	
	Масло сливочное	7	0.05	5.46	0.07	49.63	
итого за завтрак		357	10.81	16.52	51.32	393.75	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.02	
обед	Суп с крупой и мясом	150	4.3	3.36	19.3	120.39	
	Капуста тушёная	110	2.3	4.07	10.55	88	
	Котлета мясная	50	11.85	8.44	7.57	152.27	
	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	9.27	71.81	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	76.00
итого за обед		500	21.24	16.35	60.05	502.07	
полдник	Молоко кипяченое	160	4.05	4.59	6.83	84.27	
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	
итого за полдник		178	5.71	4.85	16.43	129.67	
ужин	Пирожок с капустой и яйцом	130	10.63	11.32	75.72	429.14	
	Чай	180	0	0	12.47	46.75	
итого за ужин		310	10.63	11.32	88.19	475.89	
Итого за день:			48.89	49.04	226.09	1543.4	
День 7							

завтрак	Каша пшённо - рисовая молочная жидкая	150	5.3	6.47	24.87	175.56	
	Кофейный напиток	176	3.2	3.75	18	114.9	
	Масло сливочное	7	0.05	5.46	0.07	49.63	
	Хлеб пшеничный	24	2.49	0.39	14.4	68.1	
итого за завтрак		357	11.04	16.07	57.34	408.19	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.22	
обед	Щи из свежей капусты с курицей	150	1.8	2.76	9.96	71.7	
	Картофельное пюре	110	2.06	3.06	13.5	94	
	Рыба тушёная с овощами	80	13.67	4.67	5.5	105.22	
	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	9.27	71.81	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	76.00
итого за обед		530	20.32	10.97	51.59	412.33	
полдник	Молоко кипяченое	160	4.05	4.59	6.83	84.27	
	Пряник	25	0.47	0.7	4.68	26.07	
итого за полдник		185	4.52	5.29	11.51	110.34	
ужин	Винегрет	130	4.64	15.15	9.67	169.37	
	Чай	180	0	0	12.47	46.75	
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	
итого за ужин		368	11.38	20.01	32.02	324.52	
Итого за день:			47.76	46.88	162.5	1247.77	
День 8	Вермишель отварная в молоке	150	4.65	8.25	19.5	156.75	
завтрак	Какао на молоке	176	3.6	4	17.6	121.3	
	Хлеб пшеничный	24	2.49	0.39	14.4	68.1	
	Масло сливочное	7	0.05	5.46	0.07	49.63	
итого за завтрак		357	10.79	18.1	51.57	395.78	
Второй завтрак	Фрукт	95					
обед	Борщ с мясом и сметаной	150	6	6	12.18	127.56	
	Плов с курицей	160	28.43	13.47	28.23	178.26	

	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	9.27	71.81	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	76.00
итого за обед		500	37.22	19.95	63.04	447.23	
полдник	Сок	150	0.75	_	15.1	63.03	56
	Вафля	25	0.98	6.75	16.75	132.5	
итого за полдник		175	1.73	6.75	31.85	195.53	
ужин	Вареники ленивые	130	13.62	14.17	43.04	373.49	
	Сметанный соус	20	0.26	1	1.17	14.82	
	Кисель	180			16.33	66.75	
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	
итого за ужин		348	15.54	15.43	70.14	500.46	
Итого за день:			65.28	60.23	208.3	1539	
День 9							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.55	7.12	20.62	168.75	
	Кофейный напиток	176	3.2	3.75	18	114.9	
	Хлеб пшеничный	24	2.49	0.39	14.4	68.1	
итого за завтрак		350	11.24	11.26	53.02	351.75	
Второй завтрак	Фрукт	95					
обед	Суп с фрикадельками	150	4.89	3.1	9.34	83.1	
	Овощное рагу	110	2.7	9.28	13.65	101.9	
	Запеканка из печени	50	6.2	2.46	6.8	74.34	
	Молочный соус	20	0.41	1.05	1.42	16.7	
	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	9.27	71.81	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	76.00
итого за обед		520	16.99	16.37	53.84	417.45	
полдник	Сок	150	0.75	_	15.1	63.03	56
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	
итого за полдник		168	2.41	0.26	24.7	108.43	
ужин	Пудинг творожный	130	18.27	16.83	28.19	328.46	
	Сметанный соус	20	0.26	1	1.17	14.82	
	Кисель	180			16.33	66.75	

	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	
итого за ужин		348	20.19	18.09	55.29	455.43	
Итого за день:			50.83	45.98	186.85	1333.06	
День 10							
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4.8	7.28	16.72	151.7	
	Какао на молоке	176	3.6	4	17.6	121.3	
	Масло сливочное	7	0.05	5.46	0.07	49.63	
	Хлеб пшеничный	24	2.49	0.39	14.4	68.1	
итого за завтрак		357	10.94	17.13	48.79	390.73	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42.22	
обед	Суп гороховый с мясом	150	4.92	2.1	17.8	111.96	
	Каша гречневая	110	4.2	3.3	25.5	152	
	Гуляш мясной	50	11.4	12.1	2.8	127.5	
	Компот из сухофруктов	150	0.15	0	9.27	71.81	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	76.00
итого за обед		500	23.31	17.98	68.73	532.87	
полдник	Молоко кипяченое	160	4.05	4.59	6.83	84.27	
	Печенье	25	0.47	0.7	4.68	26.07	
итого за полдник		185	4.52	5.29	11.51	110.34	
ужин	Омлет	120	12	4.89	4.98	220	
	Салат из свёклы	40	39	2.04	2.06	28.44	
	Чай	180	0	0	12.47	46.75	
	Хлеб пшеничный	18	1.66	0.26	9.6	45.4	
итого за ужин		358	52.66	7.19	29.11	340.59	
Итого за день:			91.93	47.59	168.24	1416.75	
Итого за период			42.2	47.1	203.1	1402	