

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ФИО)

(дата)

(подпись)

(ФИО)

(дата)

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
я 1,5-3 года  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>323</b>	<b>7,1</b>	<b>18,49</b>	<b>45,89</b>	<b>275,14</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	30	0,32	0,05	2,56	11,97	59
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>567</b>	<b>20,12</b>	<b>22,13</b>	<b>55,99</b>	<b>436,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	H
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>255</b>	<b>1,10</b>	<b>5,50</b>	<b>61,34</b>	<b>284,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1245</b>	<b>28,73</b>	<b>46,2</b>	<b>176,32</b>	<b>1065,61</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>328</b>	<b>9,25</b>	<b>10,01</b>	<b>47,89</b>	<b>303,92</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свеклы	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279
	Картофель и овощи тушеные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих яблок	150	0,26	0,26	13,86	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>557</b>	<b>19,57</b>	<b>18,46</b>	<b>68,41</b>	<b>475,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка манная	40	1,20	2,21	11,13	92	186
	Чай с сахаром	160	0,09	0,00	6,66	26,1	376
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>1,29</b>	<b>2,21</b>	<b>17,79</b>	<b>183,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>30,51</b>	<b>31,08</b>	<b>143,89</b>	<b>1009,91</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36,3	
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>320</b>	<b>5,23</b>	<b>6,59</b>	<b>39,10</b>	<b>288,52</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
	Котлеты или биточки рыбные	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>537</b>	<b>26,05</b>	<b>12,77</b>	<b>62,85</b>	<b>499,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка из творога	50	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>5,72</b>	<b>5,62</b>	<b>52,51</b>	<b>246,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1187</b>	<b>37,41</b>	<b>25,06</b>	<b>167,56</b>	<b>1104,31</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>7,27</b>	<b>9,24</b>	<b>71,30</b>	<b>337,85</b>	



Ж 2	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
<b>ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246
	Каша рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	171
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>577</b>	<b>14,18</b>	<b>13,95</b>	<b>78,00</b>	<b>571,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	26,38	178,18	425
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>3,95</b>	<b>5,28</b>	<b>35,04</b>	<b>248,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>26,9</b>	<b>28,97</b>	<b>205,34</b>	<b>1253,87</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36,3	
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>13,89</b>	<b>21,33</b>	<b>33,60</b>	<b>256,45</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49
	Суп картофельный с крупной рисовой	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из свежих яблок	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>539</b>	<b>19,95</b>	<b>16,24</b>	<b>88,48</b>	<b>429,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10,10,1,1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,66	72	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>0,64</b>	<b>0,70</b>	<b>34,43</b>	<b>167,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1174</b>	<b>34,89</b>	<b>38,35</b>	<b>169,61</b>	<b>923,94</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная пшеница	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>323</b>	<b>3,03</b>	<b>6,36</b>	<b>68,10</b>	<b>295,12</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	63
	Суп из фасоли	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Плов из птицы	110	8,66	9,75	13,21	142,11	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>507</b>	<b>24,85</b>	<b>22,85</b>	<b>61,06</b>	<b>507,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	H
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>190</b>	<b>0,60</b>	<b>3,00</b>	<b>34,38</b>	<b>158,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1120</b>	<b>28,89</b>	<b>32,29</b>	<b>166,64</b>	<b>1031,91</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	суп молочный с гречневой крупой	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Бутерброды с джемом или повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>318</b>	<b>18,52</b>	<b>18,46</b>	<b>38,15</b>	<b>346,83</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Котлеты из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Компот из свежих яблок	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>547</b>	<b>13,95</b>	<b>22,02</b>	<b>63,53</b>	<b>537,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	406
	Чай с сахаром	160	0,09	0,00	6,66	26,1	376
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>0,59</b>	<b>1,12</b>	<b>50,53</b>	<b>126,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1175</b>	<b>33,46</b>	<b>42</b>	<b>162,01</b>	<b>1057,37</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная Геркулес	150	2,00	4,01	34,99	120	173
	Бутерброд с маслом	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>6,27</b>	<b>10,25</b>	<b>56,00</b>	<b>277,6</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102

	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	203
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>514</b>	<b>18,97</b>	<b>12,25</b>	<b>79,79</b>	<b>442,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50	1,00	1,41	25,57	115,01	410
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>6,22</b>	<b>5,91</b>	<b>34,21</b>	<b>211,31</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1197</b>	<b>31,87</b>	<b>28,49</b>	<b>183,1</b>	<b>1001,69</b>	
	<b>День 9 (четверг)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>13,89</b>	<b>21,33</b>	<b>33,60</b>	<b>256,45</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с яблоками	30	0,34	3,00	2,15	37,53	56
	Борщ с фасолью и картофелем	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259
	Кисель	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>537</b>	<b>12,43</b>	<b>16,51</b>	<b>68,76</b>	<b>604,23</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424
	Чай с сахаром	160	0,09	0,00	6,68	26,1	376
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>3,18</b>	<b>5,22</b>	<b>40,59</b>	<b>175,98</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1177</b>	<b>31</b>	<b>43,56</b>	<b>163,95</b>	<b>1132,66</b>	
	<b>День 10 (пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из риса	150	1,50	1,80	51,52	139,8	174
	Бутерброды с джемом или повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>328</b>	<b>5,17</b>	<b>5,67</b>	<b>76,87</b>	<b>275,85</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,85	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,17	235
	Калуста тушенная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из свежих яблок	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>537</b>	<b>16,57</b>	<b>11,79</b>	<b>48,83</b>	<b>462,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>5,77</b>	<b>5,20</b>	<b>36,41</b>	<b>191,83</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1170</b>	<b>27,92</b>	<b>22,74</b>	<b>175,21</b>	<b>999,79</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>11870</b>	<b>311,58</b>	<b>338,74</b>	<b>1713,63</b>	<b>10581,06</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1187</b>	<b>32,89</b>	<b>35,31</b>	<b>171,81</b>	<b>1066,85</b>	