

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Если (1,5-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом)	150	5.25	10.92	21.45	165.12	182 обр.уч
	Бутерброды с маслом	25	1.56	4.03	9.16	75.43	1
	Чай с лимоном	180	0.11	0.00	5.60	23.17	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6.92	14.95	36.21	263.72	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.54	18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.54	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1.28	1.72	10.45	62.69	101
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	3.61	6.05	11.74	125.72	299
	Макаронные изделия отварные	110	3.39	0.63	20.88	102.59	218
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.67	1 обр.уч.
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.87	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0.04	0.00	7.98	30.41	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	11.54	8.88	68.39	404.53	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	7.55	15.44	15.41	238.84	229
	Горох овощной отварной (с маслом)	40	8.79	1.63	20.34	126.09	131 обр.уч
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.87	700
	Фрукты и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.93	386
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.00	5.40	21.01	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	17.99	17.59	54.69	453.64	
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	10	0.00	0.00	0.00	0.00	86 пер.
	Молоко кипяченое	180	5.49	6.05	8.87	113.44	419
ИТОГО ЗА УЖИН		210	7.07	6.25	18.53	156.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	44.22	47.81	200.09	1371.51	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	145	14.62	14.21	34.48	364.27	238
	Бутерброды с маслом	25	1.56	4.03	9.16	75.43	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.82	10.76	92.23	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	19.85	22.06	54.40	531.93	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.65	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.38	9.31	44.65	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1.29	3.40	8.11	68.45	63
	Бифштекс рубленый	60	7.00	14.26	6.26	181.28	266 обр.уч
	Пюре картофельное	110	2.43	3.30	16.21	104.63	339
	Салат из свежих огурцов	40	0.30	2.44	0.95	26.91	13
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.67	700
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	8.74	36.17	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	15.36	24.20	63.29	529.75	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой овсяной	180	5.40	16.42	25.02	244.62	101
	Булочка "Веснушка"	60	4.73	2.84	34.82	185.75	456
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5.40	1.80	7.20	72.42	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	15.53	21.06	67.04	502.37	
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	32.04	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	10	0.00	0.00	0.00	0.00	86 пер.
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.00	5.40	21.01	411
ИТОГО ЗА УЖИН		205	1.24	0.15	12.64	53.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	52.36	67.85	206.68	1661.75	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	5.40	17.06	25.34	243.92	99

	Бутерброды с сыром	40	4.47	5.26	12.94	112.22	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.52	2.76	8.39	68.26	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12.39	25.08	46.67	424.4	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.5	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1.47	2.18	8.49	59.99	91
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	4.87	7.58	15.33	173.86	322
	Каша вязкая гречневая	110	3.30	3.45	14.71	103.33	182
	Икра свекольная или морковная	40	1.10	2.04	5.93	46.84	55
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0.06	0.00	16.70	67.05	383
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	13.44	15.73	74.52	520.67	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	2.42	0.99	11.78	93.83	271
	Картофель отварной с луком	110	2.38	5.24	25.01	130.65	126 обр.уч
	Капуста тушеная	40	1.02	1.45	4.32	34.88	354
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	32.04	701
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.00	5.40	21.01	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	7.06	7.83	53.75	312.41	
УЖИН	Флоды и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.9	286
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Чай с лимоном	180	0.11	0.00	5.60	23.17	412
ИТОГО ЗА УЖИН		260	1.18	0.38	17.29	77.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	34.77	49.16	214.50	1428.41	
День 4							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	145	16.57	12.32	28.32	331.51	249
	Бутерброды с маслом	25	1.56	4.03	9.16	75.43	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.00	5.40	21.01	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	18.18	16.35	42.88	427.95	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.65	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.38	9.31	44.65	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3.30	3.38	11.54	90.92	87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1.87	0.24	11.41	50.46	123
	Оладьи из печени	60	4.48	9.99	13.15	177.13	282 обр.уч
	Картофель отварной	110	2.28	2.63	24.83	105.91	136
	Салат из белокачанной капусты	40	0.62	2.03	3.76	35.8	21
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	8.74	36.17	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	15.31	18.87	86.79	565.99	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	150	4.50	13.95	19.56	216.24	175 обр.уч
	Булочка российская	70	5.01	4.55	32.79	194.24	457
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5.40	1.80	7.20	72	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	14.91	20.30	59.55	482.48	
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	32.04	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	10	0.00	0.00	0.00	0	86 пер.
	Чай с молоком или сливками	180	2.66	2.88	9.63	75.04	413
ИТОГО ЗА УЖИН		205	3.85	3.03	16.87	107.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	52.63	58.93	215.40	1628.15	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.40	11.72	26.71	250.24	100
	Бутерброды с сыром	40	4.47	5.26	12.94	112.22	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.52	2.76	8.39	68.26	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12.39	19.74	48.04	430.72	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.5	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.15	3.12	5.64	55.8	73
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	60	2.52	2.76	5.87	95.98	280
	Пюре картофельное	110	2.43	3.30	16.21	104.63	339
	Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.34	37.54	34
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0.04	0.00	7.98	30.41	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	8.82	11.96	50.55	380.52	
ПОЛДНИК	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	4.87	7.58	15.33	173.86	322

	Каша вязкая рисовая	110	1.66	1.85	17.25	92.26	182
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.67	1 обр.уч.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.87	700
	Чай с лимоном	180	0.11	0.00	5.60	23.17	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	8.28	9.71	45.86	329.69	
УЖИН	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Фрукты и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.93	386a
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.00	5.40	21.01	411
ИТОГО ЗА УЖИН		260	1.12	0.38	17.09	75.27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	31.31	41.93	183.81	1309.7	
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	105	5.69	5.31	19.89	150.61	220.1
	Горох овощной отварной (с маслом)	40	8.79	1.63	20.34	126.09	131 обр.уч
	Бутерброды с маслом	25	1.56	4.03	9.16	75.43	1
	Чай с лимоном	180	0.11	0.00	5.60	23.17	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16.15	10.97	54.99	375.3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.54	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3.30	3.38	11.54	90.92	87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1.87	0.24	11.41	50.46	123
	Голубцы ленивые	130	7.44	8.80	24.95	256.35	315
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.67	1 обр.уч.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.67	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0.04	0.00	7.98	30.41	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	15.61	12.94	70.24	503.34	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	7.55	15.44	15.41	238.84	229
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0.00	0.00	0.00	0	121 пер.
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	32.04	701
	Фрукты и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.93	386
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.00	5.40	21.01	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	9.07	15.87	34.91	324.79	
УЖИН	Пряники	20	0.96	0.56	15.54	67.16	608 пер.
	Молоко кипяченое	180	5.49	6.05	8.87	113.44	419
ИТОГО ЗА УЖИН		200	6.45	6.61	24.41	180.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	47.98	46.53	206.82	1477.49	
День 7							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	145	16.75	12.53	29.46	359.8	250
	Бутерброды с маслом	25	1.56	4.03	9.16	75.43	1
	Чай с молоком или сливками	180	2.66	2.88	9.63	75.04	413
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	20.97	19.44	48.25	510.27	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.65	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.38	9.31	44.65	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1.62	1.77	12.26	71.59	101a
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	150	10.24	7.88	25.48	213.66	308
	Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.34	37.54	34
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.67	700
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	8.74	36.17	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	16.77	12.89	72.84	471.28	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой гречневой	180	5.40	11.81	25.74	247.57	101
	Сдоба обыкновенная	60	4.84	2.58	33.74	180.11	449
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5.40	1.80	7.20	72	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	15.64	16.19	66.68	499.68	
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	32.04	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	10	0.00	0.00	0.00	0	86 пер.
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.00	5.40	21.01	411
ИТОГО ЗА УЖИН		205	1.24	0.15	12.64	53.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	55.00	49.05	209.72	1578.93	
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	180	4.50	11.63	25.70	243.61	101
	Бутерброды с маслом	25	1.56	4.03	9.16	75.43	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.52	2.76	8.39	68.26	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8.58	18.42	43.25	387.3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.54	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	

ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1.37	3.16	9.77	73.09	64
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	4.87	7.58	15.33	173.86	322
	Каша вязкая с крупой пшеничной	110	3.41	1.95	29.80	101.52	182
	Салат из белокочанной капусты	40	0.62	2.03	3.76	35.8	21
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0.24	0.00	9.40	37.43	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	13.94	15.30	86.25	512.66	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	2.42	0.99	11.78	93.83	271
	Пюре картофельное	110	2.43	3.30	16.21	104.63	339
	Икра свекольная или морковная	40	1.10	2.04	5.93	46.84	55
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.00	5.40	21.01	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	6.79	6.43	44.15	287.67	
УЖИН	Фрукты и ягоды свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.9	386
	Печенье	20	1.50	2.36	14.98	83.42	609 пер.
	Чай с лимоном	180	0.11	0.00	5.60	23.17	412
ИТОГО ЗА УЖИН		270	1.89	2.64	27.44	139.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	31.90	42.93	223.36	1420.62	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	145	16.57	12.32	28.32	331.51	249
	Бутерброды с маслом	25	1.56	4.03	9.16	75.43	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.82	10.76	92.23	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	21.80	20.17	48.24	499.17	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.65	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.38	9.31	44.65	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.74	1.83	12.42	73.22	288
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	3.61	6.05	11.74	125.72	299
	Рагу из овощей	110	1.86	5.31	22.01	100.22	148
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.6	71 обр.уч.
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	8.74	36.17	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	11.08	13.93	74.10	431.89	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой пшеничной	180	5.40	11.81	26.50	250.24	101
	Крендель сахарный	60	4.19	4.90	35.95	204.45	443
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5.40	1.80	7.20	72	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	14.99	18.51	69.65	526.69	
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	32.04	701
	Повидло, джем, варенье (порциями)	10	0.00	0.00	0.00	0	86 пер.
	Чай с молоком или сливками	180	2.66	2.88	9.63	75.04	413
ИТОГО ЗА УЖИН		205	3.85	3.03	16.87	107.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	52.10	56.02	218.17	1609.48	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	180	5.40	11.65	26.73	248.8	101
	Бутерброды с сыром	40	4.47	5.26	12.94	112.22	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.52	2.76	8.39	68.26	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12.39	19.67	48.06	429.28	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0.70	0.14	22.27	93.5	418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0.70	0.14	22.27	93.5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1.29	3.40	8.11	68.45	63
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	60	2.52	2.76	5.87	95.98	280
	Каша вязкая рисовая	110	1.66	1.85	17.25	92.26	182
	Салат из свежих огурцов	40	0.30	2.44	0.95	26.9	13
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0.04	0.00	7.98	30.41	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	7.92	10.79	51.67	370.16	
ПОЛДНИК	Оладьи из печени	60	4.48	9.99	13.15	177.13	282 обр.уч
	Картофель отварной	110	2.28	2.63	24.83	105.91	136
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.34	37.54	34
	Чай с лимоном	180	0.11	0.00	5.60	23.17	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	8.76	15.30	53.60	378.55	
УЖИН	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.10	4.83	21.36	701

