

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	110	6,765	5,5	19,745	155,65	259
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Итого за завтрак	290	8,125	16,875	33,96	319,61	
завтрак № 2	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6	501
	Итого за завтрак № 2	150	0,33	0,15	6,73	28,6	
обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	1,649	3,212	7,143	72,368	87
	Печень говяжья ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,373	7,719	2,684	113,717	408
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,034	4,224	7,205	127,27	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,075	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	545	18,965	15,849	59,486	510,815	
полдник	Кисель с витаминами	150	0	0	20	79,167	
	Пряники	30	1,65	1,5	22,5	107,7	10
	Итого за полдник	180	1,65	1,5	42,5	186,867	
ужин	Горошек зеленый консервированный	20	0,626	0,04	1,274	7,96	329
	Омлет натуральный	150	12	18,429	1,629	113,443	311
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457

Фришманова
к № 62/1 от 09.10.2023



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за ужин	340	15,51	18,838	27,032	232,363	
	Итого за День	1505	44,58	53,212	169,708	1278,255	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	20,475	23,25	96,825	678,75	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	325	24,175	36,125	117,025	890,75	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6	501
	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак № 2	245	1,762	0,632	24,78	118,382	
обед							
	Суп с рыбными консервами	180	6,3	8,1	9,702	137,88	123
	Пюре картофельное	110	1,504	3,11	6,886	71,031	441
	Тефтели мясные с рисом	60	8,835	9,683	11,175	167,25	286
	Соус томатный	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	Компот из кураги	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Итого за обед	615	26,853	27,096	77,632	674,061	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Печенье	30	2,25	5,1	20,4	138	10
	Итого за полдник	180	6,817	9,167	27,959	223	
ужин							
	Напиток из плодов шиповника	150	0,509	0,209	15,559	65,834	417
	Молоко цельное стуженное с сахаром (1-3 ГОДА)	10	0,794	0,994	6,534	38,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	279
	Итого за ужин	310	32,903	10,403	47,393	414,334	
	Итого за день	1675	92,51	83,423	294,789	2320,527	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	20,1	24,3	114,075	755,25	231
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Какао с молоком	150	2,475	2,175	10,35	70,5	462
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7
	Итого за завтрак	340	26,105	40,725	131,665	997,21	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6	501
	Фрукты свежие (Банан)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак № 2	245	1,762	0,632	24,78	118,382	
обед							
	Суп овощной	180	11,664	9,504	7,942	164,16	290
	Плов из птицы	150	15,9	5,522	25,493	215	304
	Напиток клюквенный	150	0,075	0,03	7,425	30,75	497
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	525	32,098	15,675	68,239	544,37	
полдник							
	Кефир	150	5,7	1,35	6,75	61,5	
	Коржик молочный	40	2,8	4,9	24,8	154	547
	Итого за полдник	190	8,5	6,25	31,55	215,5	
ужин							
	Бигус	150	16,125	16,2	3,75	225	329
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за ужин	320	19,009	16,569	27,879	335,96	
Итого за день		1620	87,474	79,851	284,113	2211,422	
Неделя 1 День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша "Дружба"	150	19,65	25,05	103,575	718,5	226
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	325	23,35	37,925	123,775	930,5	
завтрак № 2	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6	501
	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак № 2	245	1,762	0,632	24,78	118,382	
	Свекльник	180	6,747	8,144	47,909	351,36	83
обед	Котлета рыбная Любительская	50	5,157	1,682	4,175	52,5	256
	Пюре картофельное	110	1,504	3,11	6,886	71,031	441
	Соус сметанный	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,075	63	495
полдник	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	565	18,737	15,115	103,179	694,581	
	Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
ужин	Пряники	30	1,65	1,5	22,5	107,7	10
	Итого за полдник	180	6,217	5,567	30,059	192,7	
	Чай с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	30,75	412
	Королевская ватрушка	150	31,6	9,2	25,3	130	3
Итого за день	Итого за ужин	300	31,69	9,215	32,95	160,75	
	Итого за день	1615	81,756	68,454	314,743	2096,913	
Неделя 1 День 5 завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	23,325	24,675	117,15	784,5	227
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Какао с молоком	150	2,475	2,175	10,35	70,5	462
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7
	Итого за завтрак	340	29,33	41,1	134,74	1026,46	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6	501
	Фрукты свежие (Банан)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак № 2	245	1,762	0,632	24,78	118,382	
о б е д							
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,296	3,183	5,148	54,454	95
	Котлеты, биточки или шницели из птицы	50	7,715	4,786	4,429	91,429	372
	Соус сметанный	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	Рис припущенный	110	2,563	3,96	20,911	129,58	386
	Компот ягодный	150	0,075	0,075	8,325	34,5	486
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	565	16,528	14,108	67,947	466,653	
полдник							
	Снежок	150	4,2	3,75	16,5	117	
	Пирог с картофелем	60	2,73	3,96	11,79	99,67	142(3)
	Итого за полдник	210	6,93	7,71	28,29	216,67	
у ж и н							
	Рыба (кета) тушеная с овощами	100	8,172	5,736	3,858	99,758	267
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за ужин	270	13,576	8,37	35,322	271,218	
	Итого за День	1630	68,126	71,92	291,079	2099,383	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	6,765	5,5	19,745	155,65	259
	Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак № 2	Какао с молоком стуженым	150	2,4	2,7	14,4	91,5	463
	Итого за завтрак	285	10,765	19,2	44,145	393,15	
обед	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6	501
	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак № 2	245	1,762	0,632	24,78	118,382	
	Суп картофельный с бобовыми (Горох)	180	1,649	3,212	7,143	72,368	87
	Бефстроганов из отварной говядины	60	15,375	15,375	2,325	209,25	326
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,034	4,224	7,205	127,27	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,075	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
полдник	Итого за обед	545	25,967	23,505	59,127	606,348	
	Кисель с витаминами	150	0	0	20	79,167	
	Сдоба обыкновенная	60	4,35	3	36,78	193,52	436
ужин	Итого за полдник	210	4,35	3	56,78	272,687	
	Рыба (минтай) тушеная с овощами	110	8,989	6,31	4,243	109,733	267
	Чай с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	30,75	412
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за ужин	280	11,813	6,619	29,047	222,943	
Итого за день		1565	54,657	52,956	213,879	1613,51	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Кофейный напиток	150	2,1	1,875	10,2	66	465

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры		
завтрак № 2	с молоком					
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,15	21,405	150
	Итого за завтрак	330	7,81	18,325	38,845	351,46
обед	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6
	Фрукты свежие (Банан)	95	1,432	0,482	18,05	89,782
	Итого за завтрак № 2	245	1,762	0,632	24,78	118,382
полдник	Рассольник "Ленинградский"	180	1,916	2,276	9,116	66,24
	Пюре картофельное	80	1,094	2,262	5,008	51,659
	Итого за обед	260	3,010	4,538	14,124	117,903
ужин	Бигус	70	7,525	7,56	1,75	105
	Кисель из брусники	150	0,15	0,15	16,5	67,5
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46
ужин	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого за обед	565	20,244	17,467	60,053	487,859
ужин	Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85
	Печенье	30	2,25	5,1	20,4	138
	Итого за полдник	180	6,817	9,167	27,959	223
ужин	Запеканка из пшена с рисом	130	15,53	5,06	14,265	164,433
	Соус сметанный	30	0,42	1,485	1,755	22,23
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5
ужин	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46
	Итого за ужин	330	18,834	6,914	40,149	297,623
	Итого за день	1650	55,467	52,505	191,786	1478,324
Неделя 2						
День 3						
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	20,775	25,8	122,325	804,75
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак № 2	Бутерброд с маслом	25	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	335	27,365	42,09	146,635	1075,75	
	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6	501
	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
	Итого за завтрак № 2	245	1,762	0,632	24,78	118,382	
обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,505	2,42	8,734	62,82	85
	Птица (курица) отварная	50	12,968	13,11	0	145,294	354
	Рагу овощное	130	1,924	6,604	16,016	131,387	95
	Компот из кураги	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	555	21,181	22,762	72,954	558,711	
полдник							
	Кефир	150	5,7	1,35	6,75	61,5	
	Коржик молочный	40	2,8	4,9	24,8	154	547
	Итого за полдник	190	8,5	6,25	31,55	215,5	
ужин							
	Кукуруза консервированная	20	1,56	1,08	2,82	27	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Омлет сметанный	150	17,1	15,9	9,15	247,5	278
	Итого за ужин	340	21,544	17,349	36,099	385,46	
	Итого за день	1665	80,352	89,083	312,018	2353,803	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	150	5,655	5,205	25,05	169,8	220
	Батон с маслом сливочным	30	1,21	11,3	7,24	135,46	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
завтрак № 2	Итого за завтрак	330	8,965	18,38	42,49	371,26		
	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6	501	
	Фрукты свежие (Банан)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338	
	Итого за завтрак № 2	245	1,762	0,632	24,78	118,382		
о б е д	Свекла отварная	40	0	0	0	0		
	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,131	3,24	4,155	50,4	104	
	Рыба (кета) тушеная с овощами	80	6,538	4,589	3,086	79,806	267	
	Пюре картофельное	110	1,504	3,11	6,886	71,031	441	
	Компот из свежих яблок и апельсин	150	0,323	0,135	20,88	85,995	401	
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1	
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5	
	Итого за о б е д	605	13,955	11,693	62,386	421,692		
	полдник	Бифилин	150	0	0	0	0	
		Пряники	30	1,65	1,5	22,5	107,7	10
Итого за полдник		180	1,65	1,5	22,5	107,7		
у ж и н	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394	
	Молоко цельное стученное с сахаром (1:3 ГОДА)	20	1,587	1,987	13,067	77		
	Итого за ужин	170	4,257	4,327	27,377	166		
Итого за день	Итого за ужин	320	35,857	13,527	52,677	476		
	Итого за день	1680	62,189	45,732	204,833	1495,034		
Неделя 2 День 5 завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	5,9	5,4	17	142,2	101	
	Какао с молоком	150	2,475	2,175	10,35	70,5	462	
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак № 2	Бургер с маслом	25	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	335	12,295	21,525	37,35	394,7	
	Сок фруктовый	150	0,33	0,15	6,73	28,6	501
	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,432	0,482	18,05	89,782	338
о б е д	Итого за завтрак № 2	245	1,762	0,632	24,78	118,382	
	Суп-харчо	180	3,348	3,42	7,2	73,26	109
	Тефтели мясные с рисом	60	8,835	9,683	11,175	167,25	286
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	Компот из свежемороженой ягод	150	0,1	0,04	8,71	34,72	123
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
полдник	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за о б е д	585	20,042	18,862	66,614	517,69	
	Батон с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
У ж и н	Итого за полдник	210	9,287	5,134	31,324	210,247	
	Жаркое домашнему	150	15,273	16,023	9,546	243,41	328
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
Итого за день	Итого за У ж и н	320	18,157	16,392	33,675	354,37	
		1695	61,543	62,545	193,743	1595,389	
Среднее значение за период:		1630	68,866	65,969	247,07	1854,256	