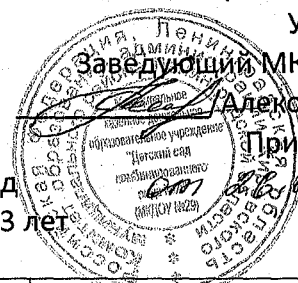


Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1.5 до 3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	Каша пшеничная молочная	150.0	6.4	6.4	31	207	6
завтрак	Булка с сыром	20.0/6.0	2.81	4.49	10.98	100.3	59
	Коф- ны нап- к	150.0	3.44	3.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			12.65	14.19	57.88	410.4	
обед	Суп рыбный	150.06	4.04	7.68	90	90	23
	Жаркое под- домашнему	150.0	10.32	9.35	10.85	175	27
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
			14.69	17.05	121.67	349.75	
Итого за обед							
полдник	молоко	150.0	4.58	4.08	7.58	85	69
	Кондитерские изделия	20.0	0.64	0.56	16.02	70	73
Итого за Полдник			5.22	4.64	23.6	155	
Ужин	Омлет	80.0	11.5	13.73	2.02	176.21	1
	Чай с Лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
	булка	20.0	1.0	4.13	8.1	7.4	58
Итого за ужин			12.57	17.87	17.22	212.61	
	Хлеб за день	50.0	2,6	11.55	119.6	107	57
			46.17	133.8	313.3	1234.76	
Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2	Каша геркулесовая молочная	150.0	4.41	7.39	16.99	152.32	5
завтрак	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
Итого за Завтрак			11.55	41.98	57.13	345.94	
обед	Щи со сметаной	150.0	5.67	7.4	3.3	93.4	21
	Суфле из печени	50.0	18.6	19.2	3.6	261.6	
	макароны	130.0	4.85	4.16	27.64	168.13	43
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			29.45	30.78	55.36	607.88	
полдник	сок	130.0	0.75	-	15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Оладьи с повидло	100.0	7.53	11.8	41.9	285.2	54
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
	яблоко	100.0	0.4	0.4	9.8	45	71
Итого за ужин			8.0	12.21	58.8	359.2	
	Хлеб	30.0	1.56	0.36	13.29	64.2	57
Всего за день			51.31	85.33	199.73	1441.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	Каша «Дружба» молочная	150.0	4.65	7.5	20.1	168	9
завтрак	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Чай	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за Завтрак			6.43	12.79	37.43	287.52	
обед	Огурец свежий	20.0	0.16	0.02	0.68	2.8	
	Б- он куриный с яйцом, гренками	150.0	5,34	4.56	9.36	100.8	26
	Шницель куриный	50.0	17.04	3.48	0.48	102	34
	Пюре картофельное	130.0	2.6	3.9	16.9	115.7	45
	Напиток из яблок	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			25.31	11.94	47.56	406.05	
полдник	сок	130.0	0.75	-	15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Пудинг творожный	100.0	13.0	6.8	16.8	182	15
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			13.07	6.81	23.9	211	
	хлеб	50.0	3.12	0.72	6.58	128.4	57
Всего за день			48.68	32.26	130.62	1096.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша манная мол..	150.0	3.8	5.85	14.17	126.75	7
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Какао на молоке	150.0	3.15	2.72	12.96	89	62
Итого за Завтрак			8.66	13.85	37.36	306.27	
обед	Суп куриный	150.0	5.4	3.12	10.4	91.8	22
	Гуляш из говядины	50.0	18.6	19.2	3.6	261.6	29
	Греча	130.0	7.4	1.9	33.6	181	44
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			31.73	24.24	68.42	619.15	
полдник	кефир	130.0	4.35	3.75	6.0	75.0	68
	булка	20.0	2.13	0.33	13.92	68.7	57
Итого за Полдник			6.48	4.08	19.92	143.7	
Ужин	Овощи тушеные	150.0	3.48	5.22	20.35	138.66	316
	Ватрушка	70.0	3.82	2.55	37.8	190.0	55
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			7.37	7.78	65.25	357.66	
	хлеб	50.0	2.6	0.72	22.15	107.0	57
Всего за день			56.84	50.67	213.1	1533.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Вермишель мол.	150.0	3.42	2.9	13.0	93.0	11
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	3.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			5.13	11.48	39.13	286.62	
обед							
	Борщ со сметаной	150.0	5.58	5.88	5.58	128.4	19
	Рыба, запеченная в яйце	50.0	20.1	9.6	23.7	262	13
	Пюре картофельное	130.0	2.6	3.9	16.9	115.7	45
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			28.61	19.4	67	590.85	
полдник	молоко	150.0	4.58	4.08	7.58	85	69
	Булка	20.0	1.0	4.13	8.1	7.4	58
Итого за Полдник			5.58	8.21	15.68	92.4	
Ужин	Зап- ка творожная	100.0	13.0	6.8	16.8	182	15
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			13.07	6.81	23.9	211	
	хлеб	30.0	1.56	0.36	13.29	64.2	57
Всего за день			53.95	46.26	159	1245.07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша рисовая	150.0	4.05	7.0	18.1	142	10
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	3.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			9.2	15.58	44.23	335.62	
обед	Рассольник	150.0	5.76	5.94	8.58	111.6	20
	Тефтели мясные	50.0	12.69	14.82	0.01	183.08	32
	макароны	130.0	4.85	4.16	27.64	168.13	43
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			23.63	24.94	57.05	447.56	
полдник	сок	110.0	0.75	-	15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Рыба под овощами	50.0	13	5.8	4.9	123.6	41
	Пюре картофельное	130.0	2.6	3.9	16.9	115.7	45
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			16.3	9.71	28.9	268.3	
	хлеб	50.0	2.6	0.72	22.15	107.0	57
Всего за день			52.48	55.95	167.48	1222.48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Пудинг манный	150.0	3.8	5.85	14.17	126.75	7
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			9.2	12.28	44.23	320.37	
обед	Щи со сметаной	150.0	5.67	7.4	3.3	93.4	21
	Ежики в соусе	90.0	9.5	10.4	6.8	159	35
	Икра свекольная	70.0	0.98	4.62	5.8	69.3	50
	Напиток из яблок	150.0	0.06		16.69	67.05	65
Итого за обед			16.48	22.44	36.72	388.75	
полдник	молоко	150.0	4.58	4.08	7.58	85	69
	печенье	15.0	1.2	2.0	12.01	71.46	73
Итого за Полдник			5.78	6.08	19.59	156.46	
Ужин	Блины с маслом, сахаром	100.0	7.53	11.8	41.9	285.2	54
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
	яблоко	100.0	0.4	0.4	9.8	45	71
Итого за ужин			8.0	12.24	58.8	359.2	
	хлеб	30.0	1.56	0.36	13.29	64.2	57
Всего за день			41.02	53.4	172.63	1288.98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша геркулесовая	150.0	4.41	7.39	16.99	152.32	5
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Какао на молоке	150.0	3.15	2.72	12.96	89	62
Итого за Завтрак			9.27	15.39	40.18	331.84	
обед	помидор	30.0	0.3	0.06	1.14	6.9	
	Суп картоф. с курой	150.0	6.12	3.72	12	104.4	24
	Кура тушеная	50.0	18.6	19.2	3.6	261.6	30
	Греча	150.0	7.4	1.9	33.6	181	44
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			32.48	24.9	71.16	638.65	
полдник	сок	110.0	0.75	-	15.15	64	67
Итого за Полдник							
Ужин	Сырники творожные	100.0	14.23	10.38	14.31	207.69	14
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			14.3	10.48	21.41	236.69	
	хлеб	30.0	1.56	0.36	13.29	64.2	57
Всего за день			58.36	51.13	161.19	1335.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша пшенная	150.0	4.6	6.9	19.5	158.5	4
	Булка с маслом	20.0/6.0	1.71	5.28	10.23	90.52	58
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			9.75	42.48	45.63	352.12	
обед	Свекольник	150.0	5.82	5.94	9.36	114.6	25
	Плов с курой	150.0	17.2	17.2	25.2	324	37
	Компот из с/фр.	150.0	0.06		16.69	67.05	65
Итого за обед			23.08	23.14	51.25	505.65	
полдник	Ряженка	130.0	4.35	3.75	6	75	68
	Булка	20.0	1.0	4.13	8.1	7.4	58
Итого за Полдник			5.35	7.88	14.1	82.4	
Ужин							
	Рагу овощное	150.0	3.48	5.22	20.35	138.66	316
	Сдоба домашняя	60.0	3.96	7.44	33.48	216	56
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			7.67	12.69	61.61	383.66	
	хлеб	50.0	3.12	0.72	6.58	128.4	57
Всего за день			48.97	86.91	179.17	1452.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещ- ва (г)			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Суфле яичное	90.0	12.15	14.73	2.02	180.21	2
	Булка с сыром	20.0/6.0	2.81	4.49	10.98	100.3	59
	Коф- ный нап- к	150.0	3.44	30.3	15.9	103.1	63
Итого за Завтрак			18.4	49.52	28.88	383.61	
обед							
	Суп гороховый	150.0	7.62	5.22	11.16	123	18
	Биточки рыбные	50.0	7.8	7.56	9	135.6	42
	Пюре картофельное	130.0	2.6	3.9	16.9	115.7	45
	Компот из с/фруктов	150.0	0.33	0.015	20.82	84.75	64
Итого за обед			18.65	16.76	59.02	459.05	
полдник	Напиток	150.0	0.06		16.69	67.05	65
	Кондитерские изделия	15.0	1.2	2.0	12.01	71.46	73
Итого за Полдник			1.26	2	28.7	138.51	
Ужин	Голубцы ленивые	150.0	10.7	10.2	9.5	173	28
	Чай с лимоном	150.0	0.07	0.01	7.1	29	61
Итого за ужин			11.4	10.21	7.6	202	
	хлеб	50.0	3.12	0.72	6.58	128.4	57
Всего за день			52.83	79.21	130.78	1311.57	