

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)
заказчицей
Кондровкина М.А.
11.05.2021г.
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
ДОКУМЕНТ
102660205

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 1-3 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71	68
	Хлеб с маслом и яйцом	22,5/8/20	10,59	2,95	9,49	138,41	2
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380,5	18,47	13,69	44,82	405,47	
ЗАВТРАК 2	Груши	90	0,27	0,36	9,27	42,3	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	0,27	0,36	9,27	42,3	
ОБЕД	Зеленый горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12	3а
	Щи со сметаной на мясном бульоне	150	1,26	1,01	5,54	36,99	30
	Печень по-строгановски	100	3,57	3,04	0,22	42,53	155а
	Картофельное пюре с морковью	70	10,08	4,05	2,48	85,06	102
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	120	2,50	3,48	15,13	102,61	172
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		672,5	21,99	12,20	61,00	444,8	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	60	3,90	6,41	22,45	173,69	139
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	127а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,25	11,21	29,50	263,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	48,98	37,46	144,59	1156,26	

День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	130	17,33	16,30	15,57	278,55	162
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	40,09	115
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370,5	30,86	22,77	47,65	556,28	
ЗАВТРАК 2	йогурт молочный	100	2,90	2,50	11,00	78	119a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	11,00	78	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,6	4
	Суп овсяный на мясном бульоне	150	3,00	1,92	8,02	76,17	40
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,63	3,48	3,09	70,03	88
	Вермишель с маслом	110	4,29	4,51	22,92	152,07	75
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		572,5	19,11	14,03	77,86	523,06	
ПОЛДНИК	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40	0,39	2,85	1,52	37,72	19
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,4	143
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,40	5,41	15,31	125,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1253	56,27	44,71	151,82	1283,28	

День 3							
ЗАВТРАК	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	150	5,49	4,65	27,24	169,2	61
	Хлеб с сыром	22,5/7	4,90	2,90	14,00	104	1a
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359,5	15,97	13,31	61,36	426,04	
	Апельсины	90	0,18	0,81	7,29	38,7	141
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	0,18	0,81	7,29	38,7	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	30	0,58	3,02	2,37	39,07	10
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	0,20	31,4	143
	Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,38	6,27	45,9	39
	Курица отварная	60	13,36	8,53	0,00	139,48	108
	Рис отварной с овощами	120	2,70	4,39	20,36	150,84	58
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		582,5	25,47	19,28	64,88	572,3	
ПОЛДНИК	Пряник	40	3,56	0,00	29,20	134,4	161
	Молоко кипяченое	160	4,35	4,80	7,05	90	127
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,91	4,80	36,25	224,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1232	49,53	38,20	169,78	1261,44	

День 4							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом запеченный	130	16,59	11,56	17,97	249,28	81
	Соус клюквенный	30	0,02	0,00	4,45	17,52	111
	Хлеб с маслом и яйцом	22,5/8/20	10,59	2,95	9,49	138,41	2
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390,5	27,20	14,51	40,10	436,71	
ЗАВТРАК 2	Кисель витаминизированный	100	0,00	0,00	9,80	40	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	9,80	40	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	0,34	2,14	1,03	25,07	22
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,54	1,42	9,18	71,05	32
	Жаркое по-домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,37	94
	Компот из свежзамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	123
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		562,5	16,24	13,95	61,27	464,18	
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	40	0,64	2,08	3,36	36,6	2
	Сельдь с луком и растительным маслом	45	5,57	5,41	0,90	74,66	26
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,98	39,44	133
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	6,37	10,53	14,24	150,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1288	49,81	38,99	125,41	1091,59	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,26	4,01	22,82	144,87	164
	Хлеб с сыром	22,5/7	4,90	2,90	14,00	104	1a
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359,5	13,28	11,45	56,17	379,68	
ЗАВТРАК 2	Бананы	90	0,45	1,35	18,90	86,4	146
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	0,45	1,35	18,90	86,4	
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	150	6,11	1,56	9,99	90,51	42
	Капустная запеканка с мясом	180	21,89	22,39	13,68	345,2	191
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	116
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		562,5	32,02	25,41	62,28	622,68	
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	40	2,82	4,64	8,01	84,24	168
	Суфле из печени	40	9,34	3,94	3,58	87,97	111
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	12,57	8,74	23,38	229,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	58,32	46,95	160,73	1317,79	

День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,57	99,94	77
	Зеленый горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12	3a
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,6	4
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,5	20,40	15,69	37,30	397,18	
ЗАВТРАК 2	йогурт молочный	100	2,90	2,50	11,00	78	119a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	11,00	78	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2,13	2,43	30,47	18
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,14	10,38	11,25	155,22	175
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	16,98	14,64	21,22	287,76	89
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,03	124
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		552,5	31,00	33,53	68,83	622,09	
ПОЛДНИК	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	0,20	31,4	143
	Салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	1,22	2,99	8,01	63,1	190
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	3,82	5,39	16,40	126	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1253	58,12	57,11	133,53	1223,27	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	33
	Хлеб с сыром	22,5/7	4,90	2,90	14,00	104	1а
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359,5	9,85	9,65	37,67	275,78	
ЗАВТРАК 2	Виноград	90	0,14	0,42	10,50	45,5	149
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	0,14	0,42	10,50	45,5	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,91	31,78	15
	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	0,20	31,4	143
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	48,74	28
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	9,21	6,59	1,90	103,3	93
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	198,37	65
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		582,5	24,40	18,29	74,96	549,2	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	6,29	6,54	19,87	172,38	136
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	127а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	10,64	11,34	26,92	262,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	45,03	39,70	150,05	1132,86	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	67
	Хлеб с маслом и яйцом	22,5/8/20	10,59	2,95	9,49	138,41	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380,5	19,70	15,74	45,82	431,55	
ЗАВТРАК 2	йогурт молочный	100	2,90	2,50	11,00	78	119a
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	11,00	78	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,34	2,15	2,36	30,27	5
	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,92	79,08	41
	Печень, тушеная в сметане	70	11,01	4,44	1,70	87,93	103
	Картофель отварной, запеченный с маслом	110	2,60	3,13	16,86	127,19	55
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	122
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		562,5	27,93	10,73	68,59	501,66	
ПОЛДНИК	Печенье	25	5,12	2,88	16,50	117,5	158
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,98	39,44	133
	Виноград	70	0,14	0,42	10,50	45,5	149
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	5,42	6,34	36,98	202,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1288	55,95	35,31	162,39	1213,65	

День 9							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74	231,36	82
	Соус сладкий из кураги	30	0,19	0,00	3,29	19,59	114
	Хлеб с сыром	22,5/7	4,90	2,90	14,00	104	1a
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359,5	22,25	13,66	40,22	386,45	
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	42,3	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		90	0,36	0,36	8,82	42,3	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,6	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,50	1,03	10,17	56,02	180
	Суфле из отварной курицы	100	20,90	17,90	4,40	236,6	110
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		492,5	26,81	23,05	53,33	505,83	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,59	4,09	30,26	179,09	165
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	127a
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,94	8,89	37,31	269,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1142	58,36	45,96	139,68	1203,67	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,64	19,76	167,37	66
	Хлеб с маслом и яйцом	22,5/8/20	10,59	2,95	9,49	138,41	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380,5	19,45	15,13	48,60	436,59	
ЗАВТРАК 2	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50	38	147
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,80	7,50	38	
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,29	0,36	12,09	76,41	35
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	100	3,57	3,04	0,22	42,53	155a
	Рагу овощное	60	6,86	7,45	4,87	116,71	98
	Компот из свежемороженых ягод	120	3,00	4,07	11,56	101,05	57
	Хлеб ржаной	150	0,15	0,06	13,07	52,08	123
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный	22,5	1,67	0,20	10,27	46,99	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		632,5	21,52	15,54	62,34	485,39	
ПОЛДНИК	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом	40	5,16	3,92	2,16	64,8	8
	Вафли	25	0,73	0,83	19,38	88,54	160
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	6,30	4,91	33,33	210,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1328	47,47	36,38	151,77	1170,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12621	527,84	420,77	1489,75	12053,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1262,1	52,78	42,08	148,97	1205,4	