



УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **малыши**
 01,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	140	4,73	7,29	18,10	157,46	68
	Хлеб с маслом и яйцом	50	1,32	3,61	0,07	38,34	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Бананы	370	10,17	15,44	37,52	326,61	
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	146
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Щи со сметаной	100	0,50	1,50	21,00	96	
ОБЕД	Щи со сметаной	150	1,26	1,01	5,54	36,99	30
	Печень, тушеная в сметане	60	9,44	3,80	1,46	75,37	103
	Картофельное пюре с морковью	120	2,50	3,48	15,13	102,61	172
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Бульон мясной прозрачный	50	21,07	11,19	11,22	229,38	155
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
ИТОГО ЗА ОБЕД		582	36,65	19,98	61,52	577,12	
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:		1262	55,57	48,13	149,54	1263,42	

День 2									
ЗАВТРАК									
	Запеканка из творога с морковью	100	13,33	12,54	11,98			214,27	162
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55			44,83	112
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76			14,15	152
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08			59,84	142
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19			31,5	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	22,35	14,33	25,56			364,59	
ЗАВТРАК 2 Йогурт молочный									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50			117	119а
ОБЕД									
	Суп рыбный из консервов	150	6,11	1,56	9,99			90,51	42
	Рулет из говядины	150	21,02	23,58	17,67			366,17	181
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93			21,36	116
	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 витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76			14,15	152
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	30,66	26,54	63,83			622,39	
ПОЛДНИК									
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	40	2,82	4,64	8,01			84,24	168
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28			81,96	134
	Йогурт куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00			31,4	143
	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50			38	147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	7,96	10,27	30,79			235,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1352	65,32	54,89	136,68			1339,58	
День 3									
ЗАВТРАК									
	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	150	5,49	4,65	27,24			169,2	61
	Хлеб с сыром	30	1,96	1,16	5,60			41,6	1а
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35			130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,57	10,35	52,19			341,61	
ЗАВТРАК 2 Апельсины									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,90	8,10			43	141
ОБЕД									
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	0,77	4,03	3,16			52,09	10
	Йогурт куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00			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 витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76		14,15	152	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	592	24,39	20,23	59,96		552,48		
	ПОЛДНИК	40	3,56	0,00	29,20		134,4	161	
	Молоко стерилизованное витаминизированное	180	5,04	5,76	7,38		100,8	127	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,60	5,76	36,58		235,2		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1272	44,76	37,24	156,83		1172,29		
День 4									
	ЗАВТРАК	100	12,76	8,89	13,82		191,75	81	
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	30	0,02	0,00	4,45		17,52	111	
	Соус клюквенный	50	1,32	3,61	0,07		38,34	2	
	Хлеб с маслом и яйцом	180	0,00	0,00	8,19		31,5	132	
	Чай с сахаром								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	14,10	12,50	26,53		279,11		
	ЗАВТРАК 2	150	0,00	0,00	14,70		60	118	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,00	0,00	14,70		60		
	ОБЕД	40	0,46	2,85	1,38		33,43	22	
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	150	2,54	1,42	9,18		71,05	32	
	Рассолыник на мясном бульоне со сметаной	180	9,56	9,77	17,46		219,37	94	
	Жаркое по-домашнему	150	0,15	0,06	13,07		52,08	123	
	Компот из свежемороженых ягод	22	0,40	0,14	2,76		14,15	152	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,26		49,62	153	
	Хлеб ржаной								
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	40	0,73	4,84	2,97		58,52	4а	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	612	15,82	19,44	57,08		498,22		
	ПОЛДНИК	40	0,64	2,08	3,36		36,6	2	
	Винегрет с растительным маслом	45	5,57	5,41	0,90		74,66	26	
	Сельдь с луком и растительным маслом	160	0,18	3,25	10,64		42,06	133	
	Чай сладкий с лимоном	100	0,40	0,40	9,80		47	140	
	Яблоки								
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	345	6,79	11,14	24,70		200,32		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1467	36,71	43,08	123,01		1037,65		
День 5									
	ЗАВТРАК	140	1,67	3,51	5,47		60,62	189	
	Каша пшеничная молочная	30	1,96	1,16	5,60		41,6	1а	
	Хлеб с сыром								
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35		130,81	126	

	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	0,08	59,84	142	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	14,39	9,29	30,50	292,87			
ЗАВТРАК 2	Виноград	100	0,20	0,60	15,00	65	149		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,60	15,00	65			
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	2,83	1,50	11,62	84,39	36		
	Тефтели из говядины	60	9,37	8,10	3,65	126,74	105		
	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 витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152		
	Капуста тушеная	120	2,54	5,38	5,58	95,76	48		
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56	3,08	47,64			
ИТОГО ЗА ОБЕД		572	17,88	19,04	52,10	487,26			
ПОЛДНИК	Томаты свежие с растительным маслом	30	0,31	2,15	1,06	25,61	25		
	Суфле из печени	60	14,02	5,91	5,38	131,95	111		
	Отвар шиповника	160	0,43	0,18	12,58	60,61	129		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,76	8,24	19,02	218,17			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	47,23	37,17	116,62	1063,3			
День 6									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	10,20	11,78	4,17	162,41	77		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	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		
	Зеленый горошек отварной с маслом	40	2,04	2,39	3,38	43,24	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	23,40	18,93	29,74	410,45			
ЗАВТРАК 2	Йогурт молочный	150	4,35	3,75	16,50	117	119a		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50	117			
ОБЕД	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	30	0,98	6,41	3,93	78,79	21		
	Рагу из мяса кур	180	20,81	28,84	20,88	426,67	163		
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	122		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153		
	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,82	1,29	12,67	85,68	43		
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	28,77	37,04	70,72	735,49			
ПОЛДНИК	Сырники из творога с морковью	120	15,41	12,05	15,16	230,7	188		
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	134		

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	17,75	14,48	28,44	312,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1362	74,27	74,20	145,40	1575,6		
День 7								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	4,62	6,30	14,45	130,93	33	
	Хлеб с сыром	30	1,96	1,16	5,60	41,6	1a	
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117	
	Масло сливочное	8	6,64	0,08	0,08	59,84	142	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	18,80	13,30	40,25	385,21		
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	146	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	1,50	21,00	96		
ОБЕД	Яйцо куриное отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,4	143	
	Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	76,41	35	
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	60	10,04	9,47	2,55	135,49	91	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	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 витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152	
	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,48	2,84	3,88	42,37	15	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		592	26,63	21,35	81,63	634,85	
	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:		1250	54,87	45,04	180,19	1385,15		
День 8								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	140	4,23	6,97	21,92	167,54	70	
	Хлеб с маслом и яйцом	50	1,32	3,61	0,07	38,34	2	
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,67	15,12	41,34	336,69		
ЗАВТРАК 2	Йогурт молочный	150	4,35	3,75	16,50	117	119a	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	16,50	117		
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,14	10,38	11,25	155,22	175	
	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,34	2,15	2,36	30,27	5	
	Печень по-строгановски	60	8,64	3,47	2,13	72,91	102	
	Картофель отварной, запеченный с маслом	120	2,83	3,42	18,40	138,76	55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		360	15,95	27,22	115,39	306,95	

	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	122
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	19,11	19,92	67,38	541,51	
ПОЛДНИК	Печенье	25	5,12	2,88	16,50	117,5	158
	Чай сладкий с лимоном	160	0,18	3,25	10,64	42,06	133
	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	146
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	5,80	7,63	48,14	255,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1367	38,93	46,42	173,36	1250,76	
День 9							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	100	8,37	7,18	26,59	204,48	170
	Соус сметанный	50	0,82	2,39	1,48	38,49	115а
	Хлеб с сыром	30	1,96	1,16	5,60	41,6	1а
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,19	31,5	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,15	10,73	41,86	316,07	
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Зеленый горошек отварной с маслом	40	2,04	2,39	3,38	43,24	3
	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,92	79,08	41
	Суфле из отварной курлицы	120	25,08	21,48	5,28	283,92	110
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,00	0,00	15,15	69	130
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
ИТОГО ЗА ОБЕД		512	39,05	24,82	43,75	539,01	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	60	4,10	5,94	17,69	149,51	138
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90	127а
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,45	10,74	24,74	239,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1182	59,05	46,69	120,15	1141,59	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	4,33	7,15	14,72	140,69	67
	Хлеб с маслом и яйцом	50	1,32	3,61	0,07	38,34	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,77	15,30	34,14	309,84	
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	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,44	1,08	5,61	58,09	29
	Бульон мясной прозрачный	50	21,07	11,19	11,22	229,38	155

Котлеты рыбные любительские	60	13,41	1,87	3,58	81,98	86
Рагу овощное	110	2,75	3,73	10,59	92,63	57
Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	123
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	153
Хлеб пшеничный витаминизированный	22	0,40	0,14	2,76	14,15	152
ИТОГО ЗА ОБЕД	572	42,20	18,43	57,09	577,93	
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	160	0,43	0,18	12,58	60,61	129
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	6,32	4,93	34,12	213,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1257	58,49	39,46	132,85	1139,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13051	535,20	472,32	1434,63	12369,06	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1305,1	53,52	47,23	143,46	1236,91	