

УТВЕРЖДАЮ

**МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**
Возрастная категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом	150	4.17	6.26	18.55	147	199
Чай с молоком	180	2.98	2.98	10.87	82	413
Бутерброды с сыром	30/5/10	4.92	6.48	14.83	137	3
Всего в Завтрак		12.07	15.72	44.25	366	
Второй завтрак						
Кефир	150	4.35	4.8	6.15	85	420
Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62	582
Всего в Второй завтрак		5.48	6.27	17.31	147	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0.68	2.04	1.94	29	21
Борщ с картофелем, мясом и сметаной	150	5.33	6.19	12.71	128	64
Печень говяжья по-строгановски	80	17.31	9.33	1.08	158	356
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	5.47	3.4	26.03	157	330
Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0.1	0.1	7.86	33	390
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	573
Всего в Обед		32.98	21.82	68.2	603	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	1 шт	4.78	4.05	0.25	57	227
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Сырники из творога	120	23.75	14.4	20.48	306	245
Соус сметанный сладкий	30	0.99	1.28	4.76	34	115
Соки фруктовые	170	0.85	0.17	17.17	74	418
Всего в Уплотненный полдник		31.91	20.18	50.14	510	
Всего в день		82.44	63.99	179.9	1 625	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	150	5.76	6.24	23.51	173	235
Кофейный напиток с молоком	180	3.33	3.41	12.31	93	465
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
Всего в Завтрак		11.45	17.14	50.71	402	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (Яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58	82
Всего в Второй завтрак		0.52	0.52	12.74	58	
Обед						

Овощи свежие(помидор порциями)	40	0.44	0.08	1.52	9	148
Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом и сметаной	150	5.54	6.2	10.32	119	73
Котлеты,биточки,шницели рубленые	60	8.56	9.03	5.61	138	299
Морковь,тушенная в сметанном соусе	120	1.88	2.97	10.64	77	352
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	150	0.08		10.32	42	394
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Всего в Обед		18.04	18.56	45.89	424	
Уплотненный полдник						
Рыба,запеченная в омлете	125	21.08	7.26	4.29	167	300
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Чай с молоком	180	2.98	2.98	10.87	82	413
Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62	582
Всего в Уплотненный полдник		26.73	11.99	33.8	350	
Всего в день		56.74	48.21	143.14	1 233	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая манная с сахаром и маслом	150	4.64	6.26	18.03	147	199
Какао с молоком	180	3.44	3.34	10.81	87	416
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
Всего в Завтрак		10.44	17.09	43.73	370	
Второй завтрак						
Кефир	150	4.35	4.8	6.15	85	420
Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62	582
Всего в Второй завтрак		5.48	6.27	17.31	147	
Обед						
Салат из свежих огурцов	40	0.3	2.04	0.99	24	13
Суп картофельный с мясом	150	5.34	4.9	14.24	122	83
Рулет с луком и яйцами	60	7.75	14.05	3.34	171	312
Капуста тушеная	120	2.63	3.66	7.78	75	354
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	150	0.08		10.32	42	394
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	575
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	573
Всего в Обед		21.73	25.69	62.73	570	
Уплотненный полдник						
Пудинг из творога с рисом	130	19.13	11.02	25.36	277	250
Соус сметанный сладкий	30	0.99	1.28	4.76	34	115
Соки фруктовые	170	0.85	0.17	17.17	74	418
Всего в Уплотненный полдник		20.97	12.47	47.29	385	
Всего в день		58.62	61.52	171.06	1 472	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая овсяная "Геркулес" с сахаром и маслом	150	4.74	6.94	15.67	144	199
Кофейный напиток с молоком	180	3.06	3.13	10.07	81	414
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
Всего в Завтрак		10.16	17.56	40.63	361	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (Яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58	82
Всего в Второй завтрак		0.52	0.52	12.74	58	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	40	0.51	0.04	3.11	15	42
Суп из овощей с мясом курицы	150	4.82	5.2	13.77	121	116

Птица тушеная (куры)	80	18.65	18.74	2.65	254	318
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.71	2.11	30.47	160	219
Кисель из ягод свежих	150	0.15	0.03	15.83	64	479
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	573
Всего в Обед		32.08	26.72	80.71	692	
Уплотненный полдник						
Овощи(огурцы)свежие(порциями)	40	0.32	0.04	1.04	6	148
Котлеты или биточки рыбные запеченные(минтай)	60	6.99	6.11	10.47	125	271
Пюре картофельное	120	2.43	3.62	16.09	107	339
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Чай с молоком	180	2.98	2.98	10.87	82	413
Всего в Уплотненный полдник		14.26	13.03	45.95	359	
Всего в день		57.02	57.83	180.03	1 469	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая гречневая с сахаром и маслом	150	5.56	6.71	20.1	163	199
Чай с молоком	180	2.98	2.98	10.87	82	413
Бутерброды с сыром	30/5/10	4.92	6.48	14.83	137	3
Всего в Завтрак		13.46	16.17	45.8	382	
Второй завтрак						
Кефир	150	4.35	4.8	6.15	85	420
Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62	582
Всего в Второй завтрак		5.48	6.27	17.31	147	
Обед						
Салат из свежих помидоров	40	0.41	3.07	1.41	35	14
Суп картофельный с крупой пшеничной и мясом	150	5.14	4.91	11.4	110	86
Гуляш из отварного мяса	90	16.84	15.32	2.36	215	293
Пюре картофельное	120	2.43	3.62	16.09	107	339
Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0.1	0.1	7.86	33	390
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	79	573
Всего в Обед		29.86	27.94	61.4	617	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	1 шт	4.78	4.05	0.25	57	227
Салат из картофеля с зеленым горошком	150	2.44	7.32	12.82	127	26
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Соки фруктовые	160	0.8	0.16	16.16	69	418
Булочка "Творожная"	60	9.36	5.05	28.59	197	470
Фрукты свежие (Яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58	82
Всего в Уплотненный полдник		19.44	17.38	78.04	547	
Всего в день		68.24	67.76	202.55	1 693	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая пшеничная с сахаром и маслом	150	5.35	6.71	20.9	165	199
Кофейный напиток с молоком	180	3.06	3.13	10.07	81	414
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
Всего в Завтрак		10.77	17.33	45.86	382	
Второй завтрак						
Кефир	150	4.35	4.8	6.15	85	420
Сухари сливочные	15	1.28	1.62	10.01	60	579

Всего в Второй завтрак		5.63	6.42	16.16	145	
Обед						
Салат из свежих помидоров	40	0.41	3.07	1.41	35	14
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)и мясом	150	5.94	5.83	13.53	130	82
Котлеты,биточки,шницели рубленные	60	7.3	16.18	3.76	190	299
Капуста тушеная	120	2.63	3.66	7.78	75	354
Кисель из джема	150	0.06		16.24	65	401
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20	573
Всего в Обед		18.73	29.18	53.9	553	
Уплотненный полдник						
Овощи(огурцы)свежие(порциями)	40	0.32	0.04	1.04	6	148
Тефтели рыбные тушеные(минтай)	60/30	7.33	6.77	14.38	148	277
Макаронные изделия отварные с маслом	85	3.37	3.52	21.63	132	219
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Чай с молоком	180	2.98	2.98	10.87	82	413
Всего в Уплотненный полдник		15.54	13.59	55.4	407	
Всего в день		50.67	66.52	171.32	1 487	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом	150	4.17	6.26	18.55	147	199
Чай с молоком	180	2.98	2.98	10.87	82	413
Бутерброды с сыром	30/5/10	4.92	6.48	14.83	137	3
Всего в Завтрак		12.07	15.72	44.25	366	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (Банан)	120	1.8	0.12	22.8	100	82
Всего в Второй завтрак		1.8	0.12	22.8	100	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	40	0.51	0.04	3.11	15	42
Суп картофельный с рыбой	150	6.41	1.79	11.17	86	119
Котлеты или биточки рыбные запеченные(минтай)	60	6.99	6.11	10.47	125	271
Пюре картофельное	120	2.43	3.62	16.09	107	339
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	150	0.08		10.32	42	394
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	573
Всего в Обед		19.66	12.16	66.04	453	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	1 шт	4.78	4.05	0.25	57	227
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Сырники из творога	120	23.75	14.4	20.48	306	245
Соус сметанный сладкий	30	0.99	1.28	4.76	34	115
Соки фруктовые	170	0.85	0.17	17.17	74	418
Всего в Уплотненный полдник		31.91	20.18	50.14	510	
Всего в день		65.44	48.18	183.23	1 428	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая из смеси круп (гречка и пшено) с сахаром и маслом	150	5.45	6.71	20.5	164	199
Кофейный напиток с молоком	180	3.06	3.13	10.07	81	414
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
Всего в Завтрак		10.87	17.33	45.46	381	
Второй завтрак						

Кефир	150	4.35	4.8	6.15	85	420
Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62	582
Всего в Второй завтрак		5.48	6.27	17.31	147	
Обед						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0.68	2.04	1.94	29	21
Борщ с мясом	150	7.14	7.61	11.64	144	68
Тефтели мясные (2-й вариант)	130	12.27	24.57	17.72	341	304
Соус сметанный	50	0.71	2.15	2.85	34	372
Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0.1	0.1	7.86	33	390
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	575
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	573
Всего в Обед		26.53	37.51	68.07	717	
Уплотненный полдник						
Котлеты морковные	150	5.95	5.96	31	201	151
Джем	15	0.07		9.39	38	
Булочка домашняя	60	5.2	2.74	33.35	179	452
Чай с молоком	180	2.98	2.98	10.87	82	413
Всего в Уплотненный полдник		14.2	11.68	84.61	500	
Всего в день		57.08	72.79	215.45	1 745	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая манная с сахаром и маслом	150	4.64	6.26	18.03	147	199
Какао с молоком	180	3.44	3.34	10.81	87	416
Бутерброды с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136	1
Всего в Завтрак		10.44	17.09	43.73	370	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (Груша)	120	0.48	0.36	11.4	50	82
Всего в Второй завтрак		0.48	0.36	11.4	50	
Обед						
Рыба соленая (порциями сельдь)	25	4.78	4.4		59	8
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	150	6.04	5.53	12.11	122	88
Печень говяжья по-строгановски	80	17.31	9.33	1.08	158	356
Пюре картофельное	120	2.43	3.62	16.09	107	339
Компот из свежих ягод	150	0.22	0.08	6.07	26	393
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	573
Всего в Обед		34.87	23.72	53.93	570	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	1 шт	4.78	4.05	0.25	57	227
Рагу овощное	150	3.73	4.3	16.76	121	57
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Соки фруктовые	170	0.85	0.17	17.17	74	418
Булочка "Творожная"	60	9.36	5.05	28.59	197	470
Всего в Уплотненный полдник		20.26	13.85	70.25	488	
Всего в день		66.05	55.02	179.31	1 477	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая овсяная "Геркулес" с сахаром и маслом	150	4.74	6.94	15.67	144	199
Чай с молоком	180	2.98	2.98	10.87	82	413
Бутерброды с сыром	30/5/10	4.92	6.48	14.83	137	3
Всего в Завтрак		12.64	16.4	41.37	363	

Второй завтрак						
Кефир	150	4.35	4.8	6.15	85	420
Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62	582
Всего в Второй завтрак		5.48	6.27	17.31	147	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.37	2.06	1.25	25	15
Суп картофельный с мучными клецками с мясом птицы	150	6.27	6.15	8.7	115	91
Котлеты рубленные из курицы	60	8.93	9.63	5.25	143	322
Свекла, тушенная в сметане	120	2.51	6.37	11.82	115	145
Кисель из джема	150	0.06		16.24	65	401
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	573
Всего в Обед		21.38	24.81	58.14	541	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	120	11.79	12.21	1.89	165	229
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.54	0.28	7.48	39	575
Соки фруктовые	160	0.8	0.16	16.16	69	418
Фрукты свежие (Яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	58	82
Всего в Уплотненный полдник		14.65	13.17	38.27	331	
Всего в день		54.15	60.65	155.09	1 381	