

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Каша пшеничная 1-3 года	140	6	4	21	141	0,2
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	10	72	414
	Бутерброды с сыром 1-3 года	35	3	5	10	97	3
<b>Итого за Завтрак1</b>			11	12	41	310	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
	Кондитерские изделия 1-3	15			3	11	525,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	82	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый с гречками 1-3 года	150	5	3	12	96	508,01
	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом 1-3 года	140	11	11	10	186	315
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года	150			12	47	394,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			18	14	45	382	
<b>Ужин</b>							
	Винегрет овощной 1-3 года	80	1	4	6	63	46,01
	Яйца вареные	40	5	5		62	227
	Чай с сахаром 1-3 года	150			7	27	411,01
	Хлеб пшеничный ( батон ) 1-3 года	22,5	2		10	51	520,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			8	9	23	203	
<b>Итого за день</b>			38	35	128	977	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Каша манная с маслом 1-3 года	140	4	4	18	128	0,17
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	11	78	416
	Бутерброды с маслом 1-3 года	25	2	5	9	88	1,01
<b>Итого за Завтрак1</b>			9	12	38	294	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		16	71	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашенной капусты 1-3 года	30		1	2	22	512,01
	Суп рисовый с мясом и картофелем 1-3 года	150	3	4	8	79	93,01
	Печень, тушенная в сметане 1-3 года	60	13	9	4	145	515,01
	Каша рассыпчатая гречневая 1-3 года	90	4	3	17	113	0,37
	Компот из замороженных ягод 1-3 года	150			17	69	393,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			22	17	59	481	
<b>Ужин</b>							
	Суфле из рыбы 1-3 года	60	14	4	3	103	284,01
	Овощи тушеные 1-3 года	120	3	2	11	74	350,01
	Чай с сахаром 1-3 года	150			7	27	411,01
	Хлеб пшеничный ( батон ) 1-3 года	22,5	2		10	51	520,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			19	6	31	255	
<b>Итого за день</b>			51	35	144	1101	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Лапшевник из творога со сладкой подливой 1-3 года	120	9	9	25	216	225,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	10	72	414
	Бутерброды с маслом 1-3 года	25	2	5	9	88	1,01
<b>Итого за Завтрак1</b>			13	17	44	376	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		16	71	
<b>Обед</b>							
	Суп куриный с вермишелью 1-3 года	150	3	3	9	76	94,01
	Суфле куриное 1-3 года	60	13	12	7	187	327,01
	Капуста тушеная 1-3 года	100	2	4	10	84	143
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года	150			12	47	394,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			20	19	49	447	
<b>Ужин</b>							
	Пирожки печенье с повидлом 1-3	60	5	3	1	50	437,01
	Каша жидкая гречневая 1-3 года	140	3	1	16	90	0,38
	Чай с сахаром 1-3 года	150			7	27	411,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			8	4	24	167	
<b>Итого за день</b>			42	40	133	1061	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Каша овсяная "Геркулес" 1-3 года	140	4	7	14	134	0,15
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	11	78	416
	Бутерброды с маслом 1-3 года	25	2	5	9	88	1,01
<b>Итого за Завтрак1</b>			9	15	34	300	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
	Кондитерские изделия 1-3	15			3	11	525,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	82	
<b>Обед</b>							
	Морковь, тушенная с фасолью 1-3 года	30	1	2	6	45	363,01
	Свекольник с мясом и сметаной 1-3 года	150	3	1	8	53	511,01
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года	60	11	12	3	161	293
	Рис отварной 1-3 года	90	2	3	23	124	332
	Компот из замороженных ягод 1-3 года	150			17	69	393,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			19	18	68	505	
<b>Ужин</b>							
	Картофель отварной, запеченый с маслом, сметаной, 1-3 года	120	3	4	17	116	336
	Огурец соленый	30			1	4	523
	Чай с сахаром 1-3 года	150			7	27	411,01
	Хлеб пшеничный ( батон ) 1-3 года	22,5	2		10	51	520,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			5	4	35	198	
<b>Итого за день</b>			34	37	156	1085	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Омлет с сыром 1-3 года	90	6	9	1	112	230,02
	Кукуруза консервированная	30	1	1	3	20	526
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	10	72	414
	Бутерброды с маслом 1-3 года	25	2	5	9	88	1,01
<b>Итого за Завтрак1</b>			11	18	23	292	
<b>Завтрак2</b>							
	Кефир, ацидолакт, йогурт питьевой 1-3 года	140	4	4	5	74	420,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			4	4	12	107	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	30			1	4	523
	Борщ с мясом и сметаной 1-3 года	150	3	3	8	69	68,01
	Котлеты, биточки мясные 1-3 года	60	12	9	5	148	299,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1-3 года	90	4	3	20	122	219
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			22	15	54	434	
<b>Ужин</b>							
	Тефтели рыбные с рисом, тушеные в соусе 1-3 года	110	17	3	15	152	276
	Кисель из замороженных ягод 1-3 года	150			17	70	396,01
	Хлеб пшеничный ( батон ) 1-3 года	22,5	2		10	51	520,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			19	3	42	273	
<b>Итого за день</b>			56	40	131	1106	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Каша пшениная 1-3 года	140	6	4	24	155	0,04
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	10	72	414
	Бутерброды с сыром 1-3 года	35	3	5	10	97	3
<b>Итого за Завтрак1</b>			11	12	44	324	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
	Кондитерские изделия 1-3	15			3	11	525,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	82	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	30			1	4	523
	Щи из квашеной капусты с мясом 1-3 года	150	1	2	5	46	77,01
	Плов из говядины (1-3)	140	11	10	27	244	321
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года	150			12	47	394,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			14	12	56	394	
<b>Ужин</b>							
	Котлеты рыбные 1-3 года	60	9	2	6	80	273,01
	Пюре картофельное 1-3 года	100	2	3	11	76	339,01
	Чай с сахаром 1-3 года	150			7	27	411,01
	Хлеб пшеничный ( батон ) 1-3 года	22,5	2		10	51	520,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			13	5	34	234	
<b>Итого за день</b>			39	29	153	1034	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Запеканка творожная с изюмом и соусом 1-3 года	120	16	8	9	171	251,02
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	11	78	416
	Бутерброды с маслом 1-3 года	25	2	5	9	88	1,01
<b>Итого за Завтрак1</b>			21	16	29	337	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		16	71	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашенной капусты 1-3 года	30		1	2	22	512,01
	Суп крестьянский со сметаной 1-3 года	150	4	4	8	87	85,01
	Суфле куриное 1-3 года	60	13	12	7	187	327,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1-3 года	90	4	3	20	122	219
	Компот из замороженных ягод 1-3 года	150			17	69	393,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			23	20	65	540	
<b>Ужин</b>							
	Каша рисовая 1-3 года	140	4	3	22	134	0,07
	Чай с сахаром 1-3 года	150			7	27	411,01
	Хлеб пшеничный ( батон ) 1-3 года	22,5	2		10	51	520,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			6	3	39	212	
<b>Итого за день</b>			51	39	149	1160	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Омлет натуральный 1-3 года	80	9	10	2	130	229,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	10	72	414
	Бутерброды с маслом 1-3 года	25	2	5	9	88	1,01
<b>Итого за Завтрак1</b>			13	18	21	290	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		16	71	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с огурцами солеными 1-3 года	30	1	1	3	21	37,01
	Рассольник с мясом и сметаной 1-3 года	150	3	3	10	82	80,01
	Жаркое по-домашнему 1-3 года	140	9	14	19	239	292
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года	150			12	47	394,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			15	18	55	442	
<b>Ужин</b>							
	Пирожки с рисом, яйцом, сыром 1-3	60	5	3	1	50	437,03
	Вермишель молочная 1-3 года	140	2	2	6	48	100,01
	Чай с сахаром 1-3 года	150			7	27	411,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			7	5	14	125	
<b>Итого за день</b>			36	41	106	928	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Каша ячневая 1-3 года	140	6	4	23	146	0,12
	Какао с молоком 1-3 года	150	3	3	11	78	416
	Бутерброды с маслом 1-3 года	25	2	5	9	88	1,01
<b>Итого за Завтрак1</b>			11	12	43	312	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		16	71	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты 1-3 года	30		2	3	26	21,01
	Суп рыбный с картофелем 1-3 года	150	4	3	9	81	95,01
	Оладьи из печени 1-3 года	60	9	6	6	113	516,01
	Пюре картофельное 1-3 года	100	2	3	11	76	339,01
	Компот из замороженных ягод 1-3 года	150			17	69	393,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			17	14	57	418	
<b>Ужин</b>							
	Тефтели мясные с рисом в соусе 1-3 года	110	10	4	12	120	304,01
	Кисель из замороженных ягод 1-3 года	150			17	70	396,01
	Хлеб пшеничный ( батон ) 1-3 года	22,5	2		10	51	520,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			12	4	39	241	
<b>Итого за день</b>			41	30	155	1042	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Вареники ленивые со сметаной 1-3 года	120	16	9	16	208	230,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	10	72	414
	Бутерброды с маслом 1-3 года	25	2	5	9	88	1,01
<b>Итого за Завтрак1</b>			20	17	35	368	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные 1-3	75	1		9	38	418,01
	Фрукты свежие 1-3 года	71			7	33	386,01
	Кондитерские изделия 1-3	15			3	11	525,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		19	82	
<b>Обед</b>							
	Суп фасолевый с мясом и сметаной 1-3 года	150	5	3	11	94	87,01
	Суфле из рыбы 1-3 года	60	14	4	3	103	284,01
	Овощи тушеные 1-3 года	120	3	2	11	74	350,01
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года	150			12	47	394,01
	Хлеб ржаной порционный 1-3 года	30	2		11	53	521,01
<b>Итого за Обед</b>			24	9	48	371	
<b>Ужин</b>							
	Салат картофельный с яйцом 1-3 года	100	1	4	5	60	23,01
	Кефир, ацидолакт, йогурт питьевой 1-3 года	140	4	4	5	74	420,01
	Хлеб пшеничный ( батон ) 1-3 года	22,5	2		10	51	520,01
	Вода питьевая	100					527
<b>Итого за Ужин</b>			7	8	20	185	
<b>Итого за день</b>			52	34	122	1006	

<b>Итого за период</b>	440	360	1377	10500	
<b>Среднее значение за период</b>	44	36	137,7	1050	

Составил \_\_\_\_\_ <Не указ

Утвердил \_\_\_\_\_