

Меню с 1,5 до 3-х лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1 понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с овсяными хлопьями «геркулес»	160	4,4	4,4	13,45	111,6	101
Молоко кипяченое	160	4,8	4,35	8,98	90,6	419
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	355	11,3	12,75	35,23	311,2	
%		14,6%	36,8%	46%	22,2%	
Второй завтрак						
Сок яблочный	160	0,75	-	15,15	64,0	418
Обед						
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,64	5,2	пром.
Щи с картофелем из св. капусты	150	1,0	2,9	5,0	50,8	73
Каша рассыпчатая перловая	110	3,2	4,3	22,3	141,4	54-5г 2020
Бефстроганов из отварной говядины	60	7,7	6,2	1,64	93,3	294
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,7	394
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	546	14,9	13,9	62,38	456,1	
%		13%	28%	54%	32,5%	
Полдник уплотненный						
Запеканка овощная с молочным соусом	120/20	3,7	7,9	20,0	178,0	169/368
Котлета из говядины	60	8,9	6,7	8,97	132	299
Булочка молочная	30	2,17	0,35	16,9	82,8	466
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	7,22	39,0	пром.
Итого	420	15,3	14,45	62,3	456,6	
%		13%	28,5%	54%	32,6%	
Итого за день						
Итого за день	1481	41,8	41,1	159,9	1285,0	
%		13%	29%	50%	92%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2 вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	4,07	6,26	23,94	136,9	199
Какао с молоком	150	3,15	2,7	12,9	89,0	416
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	335	9,39	13,0	49,6	334,9	
%		11,2%	35%	59%	24%	
Второй завтрак						
Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47,0	386
Обед						
Салат из свежих помидоров	40	0,45	3,1	1,8	31,6	14
Суп картофельный с фасолью	150	3,0	3,2	9,68	79,9	87
Шницель рыбный натуральный	70/5	9,3	7,9	6,1	96,7	274
Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	109,7	339
Кисель из плодов шиповника	150	0,18	0,08	20,6	84,0	399
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	561	17,3	17,4	66,5	468,8	
%		14,8%	33%	56%	33,5%	
Полдник уплотненный						
Свежий огурец в нарезке	40	0,3	0,1	1,0	5,6	54-2з 2020
Мясо тушеное с овощами	120	7,68	9,3	7,7	160,8	290
Пирог открытый с повидлом	40	2,47	1,28	22,9	123,0	442
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
Итого	405	15,17	13,4	54,9	427,8	
%		14%	28%	51%	30%	
Итого за день						
%		13%	31%	56%	91%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3 среда, 1 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,8	12,3	109,0	101
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,8	14,56	139,0	3
Итого	375	8,69	10,6	36,8	288,0	
%		12%	33%	51%	20,6%	
Второй завтрак						
Банан	120	1,8	0,12	26,2	115,2	386
Обед						
Салат из картофеля с помидорами	40	0,6	2,0	4,5	40,1	25
Суп картофельный с клецками	150	1,25	2,0	7,28	52,3	91/128
Суфле куриное	60	9,8	10,4	1,84	140,0	327
Капуста тушеная	110	2,2	4,0	10,5	88,0	143
Компот из свежей брусники	150	0,22	0,08	22,3	76,4	393
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	546	16,4	18,7	58,4	477,5	
%		13,7%	35%	49%	34%	
Полдник уплотненный						
Пюре морковное	100	1,6	0,67	8,0	44,7	341
Запеканка из творога	80	11,2	9,6	13,7	197,6	251
Соус яблочный	30	0,027	0,027	5,1	20,79	380
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	420
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
Зефир	25	0,29	-	20,8	61,3	
Итого	405	18,5	14,23	62,6	448,1	
%		16%	29%	55%	32%	
Итого за день						
%		13%	30%	55%	94%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4 четверг, 1 неделя						
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	150	4,9	6,22	20,5	159,8	84*
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	364	9,9	12,69	47,6	359,8	
%		11%	31,7%	53%	25,7%	
Второй завтрак						
Сок яблочный	160	0,75	-	15,15	64,0	418
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,06	17,2	20
Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,78	80,85	87
Картофельная запеканка с печенью	120	7,6	5,2	15,5	147,0	308
Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	373
Кисель из сока	150	0,42	0,045	22,65	92,7	400
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	516	14,3	11,86	62,2	443,6	
%		13%	24%	56%	31,6%	
Полдник уплотненный						
Тефтели из рыбы с творогом	60	8,3	3,15	5,51	97,0	278
Соус молочный	20	0,4	1,04	1,4	16,7	368
Капуста тушеная с яблоками	130	2,3	6,9	10,8	133,9	356
Чай с лимоном	150/6	0,10	0,01	8,5	34,1	412
Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,14	31,5	227
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	58,5	пром.
Вафли	25	0,7	2,4	22,4	103,6	пром.
Итого	436	16,76	16,22	59,58	475,3	
%		14%	31%	50%	34%	
Итого за день						
Итого за день	1476	40,96	40,77	169,3	1278,7	
%		12,8%	29%	53%	91%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5 пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Каша пшенная молочная	150	4,5	5,15	18,2	115,38	96*
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
Бутерброд с сыром	35	3,67	5,35	11,3	118,0	2
Итого	365	11,8	13,69	45,3	340,4	
%		14%	36%	53%	24%	
Второй завтрак						
Груша	120	0,4	0,3	10,3	47,0	386
Обед						
Помидор свежий в нарезке	40	0,46	0,06	1,53	8,5	54-3з 2020
Суп картофельный с рыбой	150	6,15	2,46	10,7	70,0	41*
Рулет из говядины с яйцом и луком	60	7,2	6,0	5,5	103,4	312
Свекла тушеная в сметанном соусе	110	2,6	7,8	11,7	127,6	145/372
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	546	18,9	16,8	59,3	463,4	
%		16%	33%	51%	33%	
Полдник уплотненный						
Омлет с зеленым горошком	100	7,3	9,4	12,4	165,0	233
Ватрушка с творогом	30	3,1	2,3	15,4	115,4	441
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	58,5	пром.
Итого	350	12,8	12,1	48,6	378,5	
%		13,6%	29%	51%	27%	
Итого за день						
%		14%	30%	53%	88%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6 понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	160	5,1	4,8	28,2	160,5	91*
Молоко кипяченое	160	4,8	4,35	8,98	90,6	419
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	2
Итого	355	12,0	13,15	50,0	360,1	
%		13,4%	32,8%	55%	25,7%	
Второй завтрак						
Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47,0	386
Обед						
Огурец соленый в нарезке	40	0,32	0,04	0,64	5,2	пром.
Суп крестьянский	150	1,3	3,7	8,1	71,6	54-11с 2020
Гуляш из отварной говядины	60	7,7	6,8	1,98	94,5	293
Макароны отварные с маслом	130	4,7	3,5	23,6	148,2	219
Компот из кураги	150	0,32	0,015	20,75	84,75	394
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	566	16,71	14,48	67,07	484,95	
%		14%	27%	55%	33%	
Полдник уплотненный						
Картофельное пюре с морковью	130	2,4	4,0	11,0	108,4	340
Котлета из говядины	60	8,9	6,7	8,8	132,0	299
Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,14	31,5	227
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	58,5	пром.
Итого	420	16,9	15,7	45,2	419,4	
%		16%	33%	44%	30%	
Итого за день						
Итого за день	1461	46,01	43,73	172,07	1311,45	
%		14%	30%	50%	90%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 7 вторник, 2 неделя						
Завтрак						
Каша ячневая молочная	150	5,4	5,75	24,9	145,6	199
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
Бутерброд с сыром	35	3,67	5,35	11,3	118,0	3
Итого	365	11,9	13,5	50,5	354,6	
%		13%	34%	56%	25%	
Второй завтрак						
Сок виноградный	120	0,36	0,24	19,5	71,6	418
Обед						
Салат из св. огурцов и помидоров	40	0,39	3,16	1,48	29,7	15
Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,94	7,65	61,5	63
Рыба фаршированная	70	10,9	2,53	1,3	71,7	257
Соус молочный	20	0,4	1,04	1,4	16,7	368
Каша вязкая гречневая	110	2,5	3,3	15,0	106,7	331
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	394
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	566	16,4	14,5	59,4	441,4	
%		15%	29,5%	54%	31%	
Полдник уплотненный						
Икра овощная	100	1,36	4,1	7,15	71,0	56
Омлет натуральный	65	5,73	10,24	1,1	135,0	229
Булочка российская	30	2,1	2,4	16,6	128,6	457
Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Хлеб пшеничный	25	2,05	0,35	9,02	48,75	пром.
Итого	407	11,3	17,1	44,1	424,3	
%		11,5%	36%	46%	30%	
Итого за день						
Итого за день	1458	39,6	45,1	173,5	1288,9	
%		12%	31%	54%	92%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8 среда, 2 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с пшеном	150	4,2	4,1	13,9	110,1	101
Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,14	31,5	227
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	2
Итого	385	8,9	10,4	36,8	290,6	
%		12%	32%	50%	20,7%	
Второй завтрак						
Мандарин	120	1,0	0,12	9,9	86,6	386
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	3,1	1,8	31,6	14
Рассольник «Ленинградский»	150	1,26	3,06	9,95	72,45	82
Птица тушеная с овощами	180	9,09	6,5	16,49	187,0	319
Кисель из свежей брусники	150	0,09	0,07	20,2	82,0	396
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	556	13,26	13,3	60,4	423,7	
%		12,5%	28%	56%	30%	
Полдник уплотненный						
Морковное пюре	100	1,6	0,67	8,0	44,7	341
Вареники ленивые	80	10,8	9,48	12,8	174,4	244
Соус яблочный	30	0,027	0,027	5,1	20,79	380
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,88	58,5	пром.
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	420
Пряник	30	0,86	2,13	15,2	73,8	пром.
Итого	410	20,0	16,4	58,0	447,2	
%		18%	33%	52%	32%	
Итого за день						
Итого за день	1471	42,1	40,0	165,1	1247,5	
%		13,5%	29%	53%	89%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9 четверг, 2 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,46	4,1	12,7	118,0	101
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
Бутерброд с маслом	35	2,17	4,0	12,8	109,0	1
Итого	365	9,3	10,4	39,8	316,0	
%		12%	30%	50%	22,5%	
Второй завтрак						
Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47,0	386
Обед						
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,57	2,6	2,6	34,9	37
Суп из овощей	150	1,15	2,3	7,5	54,0	35*
Рис припущенный	110	2,42	2,86	24,4	133,3	333
Пюре из говядины	60	6,1	7,2	2,1	109,3	167*
Сок яблочный	160	0,75	-	15,15	64,0	418
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	546	13,3	15,4	63,7	476,2	
%		12%	29%	53%	34%	
Полдник уплотненный						
Зеленый горошек консервированный	30	0,8	1,5	1,87	28,0	10
Рыба запеченная в омлете	60	6,0	2,0	1,9	74,3	263
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,2	339
Простокваша	160	4,6	4,0	7,0	80,0	420
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	10,83	58,5	пром.
Итого	430	16,9	12,7	42,0	378,0	
%		18%	30%	45%	27%	
Итого за день						
%		13%	29%	51%	87%	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10 пятница, 2 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,8	145,2	100
Кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,63	70,0	414
Бутерброд с сыром	35	3,67	5,35	11,3	118,0	3
Итого	415	11,7	12,5	40,7	333,2	
%		14%	34%	49%	23%	
Второй завтрак						
Сок виноградный	160	0,36	0,24	19,5	71,6	418
Обед						
Салат из свежего огурца	40	0,3	3,1	0,94	26,9	13
Суп картофельный	150	1,35	2,47	9,9	60,75	83
Запеканка из печени с рисом	120	13,1	7,8	15,4	174,7	311
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	372
Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,8	84,75	394
Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,0	80,7	пром.
Итого	526	17,8	15,9	60,8	450,0	
%		15%	31,8%	54%	32%	
Полдник уплотненный						
Морковь тушеная с яблоками	100	1,18	3,6	10,0	78,1	353
Сырники из творога	80	10,1	7,5	9,1	187,2	245
Сгущенное молоко	20	1,8	3,8	10,8	51,2	пром.
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,0	417
Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	14,82	58,5	пром.
Итого	380	15,1	15,5	60,2	440,0	
%		14%	32%	54%	31%	
Итого за день	1481	44,3	44,2	181,3	1264,8	
%		13%	30%	56%	90%	
Средний показатель за цикл	1440	42,3	42,2	169	1278,5	
		13%	30%	53%	91%	

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг
	Б	Ж	У		С
Итого за весь период					
Среднее значение за период					
Содержание белков, жиров, углеводов в % отношении к калорийности					