

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 1-3 года

Итоговая стоимость за выбранные дни: 1 388,75

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша жидкая манная</b>	145	2,196	2,686	14,804	92,524	185
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак	350	3,79	7,431	33,869	217,524	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
о б е д							
	<b>Салат из репчатого лука</b>	30	0,399	1,856	2,337	27,63	11
	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной</b>	150	1,091	2,946	7,646	61,5	57
	<b>Жаркое домашнему</b>	160	20,022	5,433	15,964	192,728	276
	<b>Компот из кураги</b>	150	0,33	0,015	20,826	84,75	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	533	25,622	10,85	70,833	483,942	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	<b>Груши</b>	40	0,16	0,12	4,12	18,4	368
	<b>Вафли</b>	25	0,7	0,825	19,325	87,5	607
	Итого за полдник	215	5,427	5,012	31,004	190,9	
у ж и н							
	<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	150	24,018	18,83	25,818	368,824	240
	<b>Соус вишневый</b>	30	0,123	0,031	19,586	79,11	358
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Итого за у ж и н	400	30,591	21,801	83,774	654,268	
Итого за день		1658	66,23	45,094	235,64	1614,19	
Стоимость дня	150,21						
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша вязкая пшеничная</b>	145	3,75	2,921	26,425	147,072	168
	<b>Бутерброд с сыром</b>	30	3,644	4,61	10,577	98,182	3
	<b>Какао с молоком</b>	175	3,569	3,102	15,381	104,028	397
	Итого за завтрак	350	10,963	10,633	52,383	349,282	
завтрак № 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	30	0,228	1,827	0,713	20,19	13
	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	150	6,645	2,355	9,645	86,25	120
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	80	12,96	11,28	4,72	172	356
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</b>	110	4,062	2,488	19,479	116,431	205
	<b>Компот из облепихи</b>	150	0,225	0,075	6,3	26,55	54-8хн-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	563	27,9	18,625	64,917	538,755	
полдник							
	<b>Кефир</b>	150	4,35	3,75	6	75	401
	<b>Крендель сахарный</b>	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Итого за полдник	200	7,89	10,32	33,87	260	
у ж и н							
	<b>Запеканка овощная</b>	150	5,61	12,21	26,56	239	155

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Итого за у ж и н	400	10,067	14,403	62,738	421,474	
Итого за день		1613	57,22	54,381	223,708	1613,511	
Стоимость дня	126,84						
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша жидкая рисовая</b>	150	1,55	2,779	16,079	95,715	185
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	175	2,771	2,344	13,962	88,473	395
	Итого за завтрак	350	5,855	9,848	39,116	269,188	
завтрак № 2							
	<b>Киви свежие</b>	100	0,8	0,4	8,1	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,8	0,4	8,1	47	
о б е д							
	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b>	150	1,124	1,691	6,861	47,182	85
	<b>Котлеты рубленые из кур</b>	50	7,719	7,088	7,875	126,25	305
	<b>Соус белый основной</b>	15	0,091	0,528	0,55	7,305	347
	<b>Капуста тушеная</b>	110	2,296	4,078	10,546	88	132
	<b>Компот из свежих яблок</b>	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	548	15,154	14,129	71,384	473,911	
полдник							
	<b>Кисель из плодов шиповника</b>	170	0,204	0,096	23,394	95,2	381
	<b>Гренки с сыром</b>	30	5,421	4,731	20,46	146,1	144

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	200	5,625	4,827	43,854	241,3	
ужин							
	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	170	10,817	6,641	29,039	218,875	308
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Итого за ужин	420	15,089	8,75	61,9	387,439	
Итого за день		1618	42,523	37,954	224,354	1418,838	
Стоимость дня	121,56						
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Омлет с зеленым горошком</b>	145	9,474	10,44	4,64	150,8	269
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	350	13,678	17,505	28,025	324,8	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
обед							
	<b>Салат из кукурузы (консервированной)</b>	30	0,865	1,854	2,413	29,79	12
	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b>	150	1,262	3,069	9,954	72,45	76
	<b>Суфле из рыбы</b>	50	8,089	3,93	1,936	75,295	268
	<b>Пюре картофельное</b>	110	2,248	3,522	14,989	100,65	321
	<b>Компот из вишни</b>	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	533	16,364	13,095	71,262	468,719	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	150	4,567	4,067	7,559	85	400

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Бананы</b>	40	0,6	0,2	8,4	38	368
	<b>Пряники</b>	25	1,479	0	18,75	91,5	608
	Итого за полдник	215	6,646	4,267	34,709	214,5	
у ж и н							
	<b>Курица тушеная</b>	60	14,115	12,938	3,525	186,75	301
	<b>Капуста, тушенная с морковью в молоке</b>	120	2,52	3	6,84	63,6	381
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Итого за у ж и н	400	20,475	16,558	44,415	407,684	
Итого за день		1658	57,963	51,425	194,571	1483,259	
Стоимость дня	157,75						
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	<b>Каша вязкая гречневая</b>	150	4,436	3,772	23,422	145	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Какао с молоком</b>	175	3,569	3,102	15,381	104,028	397
	Итого за завтрак	350	9,539	11,599	47,878	334,028	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b>	150	1,044	2,931	5,09	50,85	67
	<b>Тефтели мясные</b>	50	5,488	5,332	5,107	92,45	287
	<b>Свекла, тушенная в сметанном соусе</b>	110	1,731	5,2	7,832	85,067	134
	<b>Компот из консервированных плодов</b>	150	0,363	0,141	24,326	100,05	377
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	503	12,406	14,204	66,415	445,751	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	<b>Йогурт</b>	150	4,35	3,75	6	75,75	470
	<b>Коржик молочный</b>	50	3,26	5,62	30,987	187,334	496
	Итого за полдник	200	7,61	9,37	36,987	263,084	
ужин							
	<b>Рыба соленая (порциями)</b>	25	4,25	2,13	0	36	8
	<b>Картофель, тушеный с луком</b>	155	4,03	11,935	15,345	184,45	172
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Итого за ужин	400	12,13	14,675	46,505	366,784	
Итого за день		1553	42,085	50,248	207,585	1453,647	
Стоимость дня	158,05						
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша вязкая ячневая</b>	150	3,136	3	20,215	120	168
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Батон</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Итого за завтрак	350	4,776	3,22	39,865	207,334	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
обед							
	<b>Свекольник с мясом со сметаной</b>	150	1,23	2,85	6,435	56,25	98
	<b>Рыба, припущенная с овощами</b>	50	4,213	0,263	1,588	25,625	244
	<b>Рис отварной с овощами</b>	110	2,576	2,099	25,655	132	166
	<b>Компот из изюма</b>	150	0,33	0,015	20,826	84,75	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	503	12,129	5,827	78,564	415,959	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Яйца вареные</b>	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Компот из свежих яблок</b>	165	0,132	0,132	19,701	80,52	372
	Итого за полдник	210	4,206	7,157	28,916	197,02	
у ж и н							
	<b>Макароны отварные с сыром</b>	180	10,053	9,252	28,602	237,6	206
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Итого за у ж и н	400	16,503	12,192	66,972	443,934	
Итого за день		1623	38,414	28,396	230,477	1331,803	
Стоимость дня	94,62						
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками вариант № 1)</b>	150	6,105	7,26	28,793	204,75	180
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	175	2,771	2,344	13,962	88,473	395
	Итого за завтрак	350	10,41	14,329	51,83	378,223	
завтрак № 2							
	<b>Груши</b>	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	46	
о б е д							
	<b>Суп картофельный с фасолью с мясом</b>	150	3,071	3,207	9,683	79,95	81
	<b>Голубцы ленивые</b>	50	4,413	2,825	6,332	68,438	298
	<b>Соус сметанный</b>	15	0,211	0,75	0,851	11,115	354
	<b>Каша рассыпчатая перловая</b>	110	3,279	2,34	23,358	127,708	165
	<b>Кисель из черной смородины</b>	150	0,083	0,03	20,187	81,3	378
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	518	14,837	9,752	84,471	485,845	
полдник							
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	35	1,953	3,057	22,463	125,223	2
	<b>Ряженка</b>	165	4,785	4,125	6,6	82,5	401
	Итого за полдник	200	6,738	7,182	29,063	207,723	
у ж и н							
	<b>Вареники ленивые</b>	170	24,011	17,583	24,788	352,953	230
	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	30	0,583	1,356	3,977	30,45	351
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Итого за у ж и н	420	28,434	19,559	62,815	540,737	
Итого за день		1588	60,819	51,122	238,479	1658,528	
Стоимость дня	147,79						
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Омлет с сыром</b>	145	15,524	26,953	2,389	313,883	216
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	350	19,728	34,018	25,774	487,883	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>	30	0,41	1,563	2,571	25,98	22
	<b>Суп из овощей на курином бульоне со сметаной</b>	150	1,035	2,715	5,37	49,95	117
	<b>Суфле из индейки с рисом</b>	50	7,938	7,55	2,119	108,125	311
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	15	0,309	0,787	1,064	12,57	350

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	110	6,327	3,633	28,472	171,708	165
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	150	0,509	0,209	15,559	65,834	398
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	548	20,308	17,057	79,215	551,501	
полдник							
	<b>Снежок</b>	150	4,35	3,75	6	75,75	470
	<b>Ватрушки с творогом</b>	50	6,586	3,915	20,843	144,286	458
	Итого за полдник	200	10,936	7,665	26,843	220,036	
ужин							
	<b>Рагу из овощей</b>	140	1,617	8,346	10,09	121,936	137
	<b>Мясо отварное</b>	40	11,385	1,53	0,225	60	273
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Итого за у ж и н	400	16,852	10,486	41,475	328,27	
Итого за день		1598	68,224	69,626	183,107	1631,69	
Стоимость дня	173,04						
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Каша вязкая овсяная (геркулес)</b>	150	3,85	4,558	19,379	133,572	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	175	2,771	2,344	13,962	88,473	395
	Итого за завтрак	350	8,155	11,627	42,416	307,045	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
о б е д							
	<b>Огурец свежий</b>	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	<b>Рассольник домашний с мясом со сметаной</b>	150	1,242	3,056	8,864	67,95	75

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Котлеты рыбные</b>	50	5,644	1,9	3,744	54,375	255
	<b>Соус сметанный</b>	15	0,211	0,75	0,851	11,115	354
	<b>Пюре картофельное</b>	110	2,248	3,522	14,989	100,65	321
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	0,33	0,015	20,826	84,75	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	548	13,665	9,873	73,904	439,474	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	<b>Бананы</b>	40	0,6	0,2	8,4	38	368
	<b>Печенье овсяное</b>	25	1,858	2,45	18,6	104,25	609
	Итого за полдник	215	7,025	6,717	34,559	227,25	
у ж и н							
	<b>Пюре из гороха с пассерованным луком</b>	120	12	2,72	22,88	164,267	390
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Пирожки печеные с мясом</b>	60	8,54	6,22	20,35	172	454
	Итого за у ж и н	400	24,38	9,56	77,28	493,601	
Итого за день		1673	54,025	37,777	244,319	1534,926	
Стоимость дня	123,19						
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b>	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	<b>Бутерброд с сыром</b>	30	3,644	4,61	10,577	98,182	3
	<b>Какао с молоком</b>	170	3,467	3,013	14,942	101,056	397
	Итого за завтрак	350	11,131	12,483	48,334	350,288	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	160	0,8	0	16,16	67,556	399
	Итого за завтрак № 2	160	0,8		16,16	67,556	
о б е д							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	150	5,159	5,043	8,6	100,35	87
	<b>Котлеты рубленые из говядины</b>	50	7,45	5,5	7,275	108,125	282
	<b>Морковь отварная с маслом сливочным</b>	110	1,446	2,849	5,695	54,23	320
	<b>Компот из яблок и вишни</b>	150	0,075	0,075	8,175	33,75	492
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	503	17,91	14,067	53,805	413,789	
полдник							
	<b>Яблоки</b>	40	0,16	0,16	3,92	17,6	368
	<b>Кисель молочный</b>	150	3,149	2,795	22,685	128,55	384
	<b>Печенье</b>	25	1,858	2,45	18,6	104,25	609
	Итого за полдник	215	5,167	5,405	45,205	250,4	
у ж и н							
	<b>Винегрет овощной</b>	40	0,54	2,466	3,076	36,64	45
	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	110	13,732	5,586	15,113	165,612	294
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Итого за у ж и н	400	18,544	10,161	51,05	370,816	
Итого за день		1628	53,552	42,116	214,554	1452,849	
Стоимость дня	135,70						
Среднее значение за период:		1621	54.106	46.814	219.68	1519.325	
Стоимость за весь период	1 388,75						