

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года



Итоговая стоимость за выбранные дни: 17 980,75

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак							
	Каша ячневая на сгущенном молоке	150	24	42,75	134,1	1017	261
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84	396
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,043	0,015	7,072	28,572	107
	Итого за завтрак	325	26,193	44,225	156,672	1129,572	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,084	0,12	15,84	72	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,084	0,12	15,84	72	
о б е д							
	Компот из кураги и изюма	150	0,186	0	12,747	51,739	239
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ ОТАРНАЯ С МАСЛОМ	110	5,75	4,06	25,76	162,5	385
	Хлеб ржанопшеничный (порционно) бородинский	40	2,92	0,52	14,2	75,6	002
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	12,96	10,56	8,824	182,4	290
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	13,493	10,859	3,465	165,375	277
	Итого за обед	590	36,829	26,179	74,336	683,814	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Итого за полдник	170	6,067	6,027	22,439	168,4	
ужин							

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0	11,58	45,68	457
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Салат "Веснушка"	40	2,04	2,04	5,04	40,4	31
	ОМЛЕТ	80	6,893	10,565	0,936	65,157	311
	НАТУРАЛЬНЫЙ						
	Итого за ужин	290	10,543	12,805	26,896	198,437	
	Итого за день	1525	79,716	89,356	295,183	2252,223	
	Стоимость дни	119,46					
	Неделя 1						
	День 2						
	завтрак						
		150	3,81	4,125	23,565	146,61	157
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧЕВАЯ						
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,059	2,659	13,184	89,167	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,28	9,48	9,66	149,06	492
	Итого за завтрак	335	13,149	16,264	46,409	384,837	
	завтрак № 2						
		75	0,3	0,3	7,35	35,25	118
	Фрукты свежие (яблоко)						
	Итого за завтрак № 2	75	0,3	0,3	7,35	35,25	
	обед						
		150	0,03	0	18,57	70,65	349
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ						
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,22	0,65	0,91	10,46	419
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородянский	40	2,92	0,52	14,2	75,6	002
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	200	31,556	23,264	43,936	512	57
	ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,565	5,512	12,207	125,918	441
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	3,774	2,367	8,994	96,667	15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Котлеты рыбные (из филе минтая)	70	9,037	1,782	4,71	70,255	54
	Итого за обед	670	51,822	34,275	112,867	1007,75	
ПОЛДНИК							
	ПРЯНИК	40	2,4	1,84	30,4	144	10
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Итого за полдник	190	6,967	5,907	37,959	229	
УЖИН							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0	11,58	46,68	457
	Икра кабачковая (для детского питания)	30	0,57	2,67	2,31	35,4	150
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	145	15,757	10,309	29,299	273,304	292
	Итого за ужин	345	17,937	13,159	52,529	401,584	
Итого за день		1615	90,175	69,905	257,114	2058,421	
Стоимость дня		151,85					
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	БУТЕРБРОД с джемом	35	1,585	1,929	17,539	99,273	109
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	5,145	27,405	149,85	233
	Итого за завтрак	335	8,46	9,083	50,911	324,957	
завтрак № 2							
	Плоды свежие (бананы)	75	1,125	0,375	15,75	72	118
	Итого за завтрак № 2	75	1,125	0,375	15,75	72	
обед							
	РАССОЛЬНИК "ДОМАШНИЙ"	200	0,468	1,208	2,594	23,136	81

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СОУС ОСНОВНОЙ	25	0,14	1,03	0,99	13,81	520
	Гречка отварная	130	5,75	4,06	25,76	162,5	302
	Котлеты, биточки, шницели	70	6,81	8,04	7,15	145,2	466
	Сок фруктовый	150	0,084	0,12	15,84	72	408
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородинский	40	2,92	0,52	14,2	75,6	002
	Итого за обед	635	17,692	15,158	75,874	538,446	
полдник							
	КЕФИР	150	4,35	4,8	6	88,5	251
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,95	4,06	27,24	161	467
	Итого за полдник	210	8,3	8,86	33,24	249,5	
ужин							
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,665	5,148	20,956	140,4	125
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Компот из ягод замороженных (вишня)	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	3,774	2,367	8,994	96,667	15
	Итого за ужин	340	8,109	7,77	47,315	316,267	
Итого за день		1595	43,586	41,246	223,09	1501,17	
Стоимость дня							
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	4,155	5,16	24,465	160,95	234
	Какао со сгущенным молоком	150	2,625	2,55	16,725	100,05	54-8гн-2020

Принимать пищу	Наименование блюда	Исч. блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,28	9,48	9,66	149,06	492
	Итого за завтрак	335	13,05	17,19	50,85	410,06	
завтрак № 2							
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Хлеб ржанопшеничный (порционно)- бородинский	40	2,92	0,52	14,2	75,6	002
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	14,288	12,584	165,115	2358,172	376
	Салат "Веснушка"	40	2,04	2,04	5,04	40,4	31
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,417	0,025	12,417	51,667	482
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,152	2,304	13,376	82,92	173
	Итого за обед	640	23,337	17,653	220,488	2654,959	
полдник							
	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ»	60	3,39	6,98	26,07	181	470
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	430
	Итого за полдник	210	7,957	11,047	33,629	266	
ужин							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с гущеным молоком	80	14,556	10,772	16,942	145,883	223
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,157	412
	Итого за ужин	250	16,176	10,969	34,782	226,25	
Итого за день		1535	61,43	57,059	347,849	3600,269	
Стоимость дня						16 193,98	
Неделя 7							

Прим пищи	Наименование блюда	Вос блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ * ДРУЖБА*	150	3,975	5,01	20,715	143,7	226
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	25	0,043	0,015	7,072	28,572	107
	Итого за завтрак	325	4,118	5,042	36,287	206,139	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,084	0,12	15,84	72	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,084	0,12	15,84	72	
обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,214	4,547	4,307	62,8	23
	СОУС ОСНОВНОЙ	25	0,14	1,03	0,99	13,81	520
	КОТЛЕТЫ КУРИНАЯ	60	9,203	5,925	6,383	115,5	307
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Компот из ягод замороженных (клюква)	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,744	2,272	11,432	73,6	100
	Хлеб ржано- пшеничный (порционно)- бородинский	40	2,92	0,52	14,2	75,6	002
	Капуста тушеная	130	2,86	4,42	10,53	93,6	380
	Итого за обед	665	19,751	18,969	65,207	514,11	
ПОЛДИК							
	Фрукты свежие (мандарин)	75	0,6	0,15	5,625	28,5	118
	Сушка	20	21,4	0,24	14,25	67,8	12
	МОЛОКО КИпяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Итого за полдник	245	26,567	4,457	27,434	181,3	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И	40	0,64	2,44	2,36	34	8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	МОРКОВИ						
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0	11,58	46,68	457
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	16,2	001
	Плов из отварного мяса	180	12,96	13,302	30,384	293,76	330
	Итого за ужин	390	15,21	16,012	53,664	420,64	
Итого за день		1775	65,73	44,6	198,432	1394,489	
Стоимость дня		153,04					
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	каша манная молочная жидкая на сгущенном молоке	150	4,537	3,279	23,152	140,269	150
	Какао со сгущенным молоком	150	2,625	2,55	16,725	100,05	54-8гн-2020
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,043	0,015	7,072	28,572	107
	Итого за завтрак	325	7,205	5,844	46,949	268,891	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,056	0,08	10,56	48	408
	Итого за завтрак № 2	100	0,056	0,08	10,56	48	
обед							
	СОУС ОСНОВНОЙ	25	0,14	1,03	0,99	13,81	520
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0,473	0,195	30,113	124,05	414
	Котлеты, биточки, шницели	70	6,81	8,04	7,15	145,2	466
	Пюре из гороха	110	11,373	7,362	23,735	213,747	111
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,872	6,72	11,464	133,8	87
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6	003

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углероды		
	(порционно)- украинский						
	Итого за обед	615	30,108	24,047	96,992	752,407	
полдник							
	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,625	41,805	219,068	289
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Итого за полдник	210	11,647	6,692	49,364	304,068	
ужин							
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Салат из кукурузы консервированной	40	0,8	0,1	4,1	20,9	54-213-2020
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,616	13,231	1,17	81,447	311
	Итого за ужин	310	11,035	13,528	23,11	182,714	
Итого за день		1560	60,052	50,191	226,975	1556,08	
Стоимость дня		285,60					
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	3,81	4,125	23,565	146,61	157
	БУТЕРБРОД с джемом	30	1,359	1,653	15,033	85,091	109
	Кофейный напиток с молоком стуженным	150	2,15	1,46	15,5	84	396
	Итого за завтрак	330	7,319	7,238	54,098	315,701	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (мандарин)	80	0,64	0,16	6	30,4	118
	Итого за завтрак № 2	80	0,64	0,16	6	30,4	
обед							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	СВЕКОЛЬНИК	200	7,496	9,048	53,232	390,4	83
	Оладьи из печени	70	12,493	11,2	4,631	170,154	468

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жир			углеводы
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Компот из мяты	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,665	5,312	12,207	125,918	441
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	3,774	2,367	8,994	96,667	15
	Хлеб ржанопшеничный (порционно)-украинский	40	2,92	0,52	14,2	75,6	003
	Итого за обед	675	31,473	29,655	124,568	1002,764	
полдник							
	ПРЯНИК	40	2,4	1,84	30,4	144	10
	МОЛОКО КИпяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Итого за полдник	190	6,967	5,907	37,959	229	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0	11,58	46,68	457
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с гущеным молоком	100	18,195	13,465	21,177	182,353	223
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Итого за ужин	270	19,805	13,645	42,037	275,233	
Итого за день		1545	66,204	56,605	261,722	1853,098	
СТОИМОСТЬ ДНЯ		220,41					
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша ячневая на сгущенном молоке	150	24	42,75	134,1	1017	261
	Какао со сгущенным молоком	150	2,625	2,55	16,725	100,05	54-8г-1-2020
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	6,28	9,48	9,66	149,06	402
	Итого за завтрак	335	32,905	54,78	150,485	1256,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак № 2	Сок фруктовый	100	0,055	0,08	10,55	48	408
	Итого за завтрак № 2	100	0,055	0,08	10,55	48	
обед	СОУС ОСНОВНОЙ	25	0,14	1,03	0,99	13,81	520
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,03	0	18,57	70,65	349
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1,04	3,568	3,848	51,946	352
	КОТЛЕТЫ КУРИНАЯ	60	9,203	5,925	6,383	115,5	307
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородинский	40	2,92	0,52	14,2	75,6	002
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	1,649	3,212	7,143	72,368	87
полдник	Итого за обед	605	16,502	14,455	60,474	446,076	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Вафли	18	0,504	0,594	13,914	63	607
	Плоды свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	118
ужин	Итого за полдник	318	7,321	5,411	52,973	292	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0	11,58	46,68	457
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	40	0,904	4,01	1,428	50,72	4
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	165	15,6	3,975	13,875	153,75	275
Итого за ужин		375	18,114	8,165	36,223	297,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вс блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1733	74,898	82,891	320,715	2349,536	
Стоимость дня	162,22						
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,375	2,009	11,967	75,834	395
	БУТЕРБРОД с джемом	30	1,359	1,653	15,033	85,091	109
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	5,145	21,405	149,85	233
	Итого за завтрак	330	8,234	8,807	48,405	310,775	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Сок фруктовый	150	0,084	0,12	15,84	72	408
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Хлеб ржано- пшеничный (порционно)- бординский	40	2,92	0,52	14,2	75,6	002
	Плов из отварного мяса	180	12,56	13,392	30,584	293,76	330
	Щи с свежей капустой и картофеля со сметаной	180	1,131	3,24	4,155	50,4	104
	Итого за обед	570	18,615	17,452	73,919	537,96	
Голдник							
	"КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ"	60	3,024	5,536	27,432	171,6	415
	Кисломолочный напиток-йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6	75,75	470
	Итого за полдник	210	7,374	9,286	33,432	247,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	40	0,64	7,44	2,36	34	8
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Суфле из птицы(филе)	70	12,8	13,3	2,8	182	368
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	Итого за ужин	280	15,06	15,937	23	296,367	
Итого за день		1490	50,783	51,982	199,756	1488,452	
СТОИМОСТЬ ДНЯ		271,93					
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Бутерброд с повидлом	30	1,067	2,534	15,6	89,334	72
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,845	5,09	19,23	151,2	232
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,017	8,5	34,167	412
	Итого за завтрак	330	6,072	8,641	43,33	274,701	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,214	4,547	4,307	62,8	23
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	200	2,128	2,528	10,128	73,6	80
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	Компот из ягод замороженных (клюква)	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,92	0,52	14,2	75,6	002

Прием пищи	Наименование блюда	Вес: блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводе		
	(порционно)- Бородинский						
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,28	0,99	1,17	14,82	372
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11,891	7,613	17,062	184,422	298
	Итого за обед	535	20,103	15,453	64,232	490,442	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Вафли	18	0,504	0,594	13,914	63	607
	Итого за полдник	168	5,071	4,661	21,473	148	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0	11,58	46,68	457
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	1,52	0,18	9,34	46,2	001
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,665	5,512	12,207	125,918	441
	Котлеты рыбные (из филе минтая)	60	7,746	1,528	4,037	60,219	54
	Итого за ужин	385	12,296	8,033	38,302	292,092	
Итого за день		1618	43,882	38,188	177,137	1252,235	
Стоимость дня	177,28						
Среднее значение за период:		1559,1	63,656	58,203	251,198	1930,598	
Стоимость за весь период	17980,75						