

Примерное 2-х недельное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 - 1 день							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	130	10,3	6,72	65,86	365,33	N 205
	Чай с сахаром	150			11,22	44,91	N 263
	Печенье	25	1,87	2,95	18,62	103,65	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,67	10,2	61,95	N 80
	Соль	3					
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,9	8,21	8,41	139,3	N 305
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	75,08	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,44	0,1	23,57	96,8	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,99	6,48	20,43	123,5	N 93
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,08	7,56	84,92	N 400
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
Итого за 1 день		1183	37,94	34,36	208,11	1251,86	
2 день							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,13	5,55	25,18	171,28	N 91
	Кофейный напиток с молоком	150	2,28	2,4	14,75	89,35	N 253
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
	Масло (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Рассольник домашний	150	1,25	3,05	8,86	67,95	N 75
	Сметана	3	0,08	0,45	0,11		N 1
	Соль	3					
	Котлеты из говядины	50	9,68	10,18	8,56	164,6	N 161
	Пюре картофельное	110	0,82	0,75	14,44	69,76	N 206
	Кисель из концентрата	150	0,03		10,89	43,69	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,68	11,4	233,96	N 231
	Повидло	30	0,09		16,25	62,5	
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,08	7,56	84,92	N 400
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
Итого за 2 день		1215	48,77	43,49	163,43	1235,61	
3 день							

Завтрак 1	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,52	5,97	19,3	109,26	N 96
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,15	N 397
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
	Повидло	8	0,03		5,2	20	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,72	5,04	56,61	N 400
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,72	70,95	N 63
	Сметана	3	0,08	0,45	0,11		N 1
	Соль	3					
	Плов из птицы	160	26,74	29,01	26,73	474,9	N 150
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,44	0,1	23,57	96,8	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Биточки рыбные запечённые	50	7,66	4,77	5,14	94,21	N 134
	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,41	1,57	2,57	25,98	N 22
	Чай с сахаром	150			11,22	44,91	N 263
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
Итого за 3 день		1174	54,74	51,76	156,15	1261,73	
4 день							
Завтрак 1	Каша "Дружба"молочная жидкая	150	2,97	5,13	15,32	119,5	N 84
	Кофейный напиток с молоком	150	2,28	2,4	14,75	89,35	N 253
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
	Масло (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,37	3,91	6,79	67,8	N 67
	Сметана	3	0,04	0,15	0,17	2,22	N 354
	Соль	3					
	Котлеты рыбные любительские	50	6,22	4,86	3,3	81,89	N 135
	Пюре картофельное	110	0,82	0,75	14,44	69,76	N 206
	Кисель из концентрата	150	0,03		10,89	43,69	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	246,99	N 237
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,61	4,9	37,23	N 224
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,08	7,56	84,92	N 400
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
Итого за 4 день		1070	41,41	35,38	133,91	1023,15	
5 день							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	4,61	14,91	118,58	N 44
	Кофейный напиток с молоком	150	2,28	2,4	14,75	89,35	N 253
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
	Повидло	8	0,03		5,2	20	

Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Суп-пюре из картофеля	180	3,9	4,82	18,82	134,38	N 99
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,25	0,16	7,61	36,82	N 115
	Соль	3					
	Биточки рубленые из птицы	50	7,46	7,89	5,06	121,24	N 306
	Пюре из гороха	110	9,87	3,86	23,81	169,47	N 108
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,44	0,1	23,57	96,82	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Яйца вареные	55	6,98	6,32	0,38	86,63	N 213
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,5	1,25	2,46	23,13	N 34
	Чай с сахаром	150			11,22	44,91	N 263
	Булочка домашняя	45	5,19	7,87	41,23	256,56	N 274
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
Итого за 5 день		1281	48,41	40,73	214,4	1419,09	
6 день							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	130	5,71	4,67	30,69	187,78	N 186
	Чай с сахаром	150			11,22	44,91	N 263
	Печенье	25	1,87	2,95	18,62	103,65	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,2	9,68	79,94	N 81
	Соль	3					
	Биточки рубленые из птицы	50	7,46	7,89	5,06	121,24	N 306
	Рагу из овощей	110	1,15	5,96	7,21	87,06	N 137
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,44	0,1	23,57	96,82	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2,13	4,99	7,13	82,08	N 91
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,08	7,56	84,92	N 400
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
Итого за 6 день		1183	30,69	34,75	153,54	1044,81	
7 день							
Завтрак 1	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,52	5,97	19,3	109,26	N 96
	Кофейный напиток с молоком	150	2,28	2,4	14,75	89,35	N 253
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
	Масло (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	N 57
	Сметана	3	0,08	0,45	0,11		N 1
	Соль	3					
	Жаркое по-домашнему с птицей	180	18,77	5,09	14,96	180,63	N 276
	Кисель из концентрата	150	0,03		10,89	43,69	N 233

	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,28	23,78	233,97	N 238
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,61	4,9	37,23	N 224
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,08	7,56	84,92	N 400
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
Итого за 7 день		1220	50,94	37,19	149,31	1088,16	
8 день							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,87	5,38	24,04	116,14	N 98
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	N 397
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
	Повидло	8	0,03		5,2	20	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,72	5,04	56,61	N 400
Обед	Суп из овощей	150	5,12	6,71	6,8	108,02	N 35
	Соль	3					
	Птица тушеная	50	8,83	8,08	2,2	116,87	N 301
	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,02	N 355
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,78	3,7	24,21	144,53	N 194
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,44	0,1	23,57	96,82	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Котлеты рыбные	50	7,66	4,77	5,14	94,21	N 134
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	N 33
	Чай с сахаром	150			11,22	44,91	N 263
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
Итого за 8 день		1196	42,32	38,65	160,25	1114,43	
9 день							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,99	6,49	20,43	123,51	N 93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,28	2,4	14,75	89,35	N 253
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
	Масло (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	N 76
	Сметана	3	0,08	0,45	0,11		N 1
	Соль	3					
	Щицель рыбный натуральный	50	1,05	3,29	5,41	55,39	N 146
	Пюре картофельное	110	0,82	0,75	14,44	69,76	N 206
	Кисель из концентрата	150	0,03		10,89	43,69	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,68	11,4	233,96	N 231
	Повидло	30	0,09		16,25	62,5	
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,56	84,99	N 400
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701

Итого за 9 день		1215	40,01	37,56	156,62	1083,21	
10 день							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,62	5,36	23,35	160,12	N 90
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,15	N 397
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
	Повидло	8	0,03		5,2	20	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10	42,24	N 399
Обед	Суп картофельный	150	0,99	3,35	5,48	56,1	N 78
	Соль	3					
	Кнели из птицы с рисом	50	8,57	10,9	3,27	145,43	N 177
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	75,08	N 336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,44	0,1	23,57	96,82	N 241
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,22	49,38	N 700
Полдник	Яйца вареные	55	6,98	6,32	0,38	86,63	N 213
	Винегрет овощной	30	0,4	1,85	2,31	27,48	N 45
	Чай с сахаром	150			11,22	44,91	N 263
	Ватрушка с повидлом	50	5,91	2,2	34,93	183,01	N 279
	Хлеб пшеничный	25	1,83	0,55	12,58	64,79	N 701
Итого за 10 день		1226	39,19	37,43	177,71	1205,93	
Итого за весь период		11963	434,44	391,33	1673,42	11727,98	
Среднее значение за период		1196,3	43,44	39,13	167,34	1172,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,7	3,34	14,27		