

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	160	6	6	16	186	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	160	2	2	9	61	563
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10	12	40	358	
<b>Завтрак второй</b>							
	Компот из яблок	150			6	25	359
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150			6	25	
<b>Обед</b>							
	Закуска морковь с кукурузой	20		2	1	23	586
	Суп картофельный с вермишелью	150	2	4	11	84	482
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе	60	5	8	6	116	38
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		526	12	18	60	449	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Молочная	50	2	3	27	130	182
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	7	33	210	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	45			7	30	529
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	9	10	30	214	189,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Ужин</b>		400	11	11	57	338	
<b>Итого за день</b>		1 631	39	48	196	1380	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой	160	5	5	19	152	488
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай карамель молочная	160	3	3	10	81	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10	12	42	331	
<b>Завтрак втор</b>							
	Напиток цитрусовый	150			8	31	372,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150			8	31	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	20		1	2	12	292
	Суп с крупой	200	1	5	20	151	462
	Биточки или котлеты кур (духовые)	50	9	7	14	123	130
	Картофель отварной с зеленью	110	2	2	16	94	299
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		616	17	19	82	555	
<b>Полдник</b>							
	Булка деревенская	50	4	3	28	154	589
	Чай с клюквой	150			8	31	560,09
<b>Итого за Полдник</b>		200	4	3	36	185	
<b>Ужин</b>							
	Суфле из говядины отварной	50	11	15	3	184	71
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	2	24	132	309
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		405	17	19	46	428	
<b>Итого за день</b>		1 721	48	53	214	1530	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	160	4	5	21	126	334
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Какао на молоке	160	3	3	11	87	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9	12	45	311	
<b>Завтрак второй</b>							
	Сок фруктовый	150	1		15	69	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150	1		15	69	
<b>Обед</b>							
	Салат Розовые щечки	20		1	2	16	415
	Суп Волна	150	2	5	26	127	495
	Котлета рыбная с морковью	50	9	5	10	105	162
	Картофель отварной с маслом	110	2	2	16	93	302
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Напиток яблочный	150			6	25	359
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		566	17	18	78	504	
<b>Полдник</b>							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	9	11	36	276	
<b>Ужин</b>							
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Пудинг творожно-яблочный	110	12	10	21	219	207
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Ужин</b>		405	16	16	58	455	
<b>Итого за день</b>		1 721	52	57	232	1615	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный вермишелевый	160	4	4	19	129	485
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай Братский	160	2	2	10	72	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Завтрак</b>		350	8	10	42	299	
<b>Завтрак второй</b>							
	Сок фруктовый	150	1		15	69	377
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150	1		15	69	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная или свекольная	20		1	2	13	381,01
	Щи Русские	150	1	4	15	115	524
	Котлеты Летние из говядины	50	7	9	15	132	49
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	13	149	285
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Компот из клюквы и фруктов (яблоко или груша)	150			7	28	352,02
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		566	14	18	69	543	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Российская	50	4	4	29	169	183
	Напиток из изюма	150			13	52	350,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	4	4	42	221	
<b>Ужин</b>							
	Мясные рулетики в бульоне	180	10	12	20	228	122,03
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		385	12	12	36	306	
<b>Итого за день</b>		1 651	39	44	204	1438	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	160	4	6	19	138	341
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Кофе на молоке	160	4	4	13	98	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10	14	45	334	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток цитрусовый	180			9	38	372,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		180			9	38	
<b>Обед</b>							
	Закуска свекла с чесноком	20		1	2	16	421
	Суп рыбный (консервы)	150	4	6	17	109	516
	Суфле куриное	50	5	6	8	128	150
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Пюре картофельное	110	2	3	15	98	316,01
	Компот из яблок изюма	150			11	44	357,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		566	14	17	70	493	
<b>Полдник</b>							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель из сока фруктового	150			18	79	345
<b>Итого за Полдник</b>		200	3	2	57	252	
<b>Ужин</b>							
	Огурец солёный консервированный	25				3	385
	Омлет	150	8	14	23	247	220
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		400	10	14	43	342	
<b>Итого за день</b>		1 696	37	47	224	1459	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено)	160	5	6	20	150	335,01
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	160	2	2	9	61	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9	12	42	309	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток Росинка чайный	150			11	45	370
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150			11	45	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная с луком	20		1	2	14	293
	Суп с клёцками	150	2	5	9	86	461
	Жаркое из кур	150	11	5	15	151	133
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		506	16	11	52	370	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Сдобная	50	2	4	25	156	234
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	8	31	236	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Северная творожно - манная	100	14	9	15	201	190
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Ужин</b>		395	17	13	54	406	
<b>Итого за день</b>		1 601	48	44	190	1366	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Баярская пшено,изюм	160	4	4	21	128	328
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	5	1	2		19	532
	Кофе на молоке	160	4	4	13	98	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Завтрак</b>		355	11	14	47	343	
<b>Завтрак втор</b>							
	Напиток из вишни	150			14	57	361
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150			14	57	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	20		1	1	18	381,04
	Борщ Vegetарианский	150	1	2	11	90	467
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	60	5	9	23	158	38,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	100	5	1	21	115	278
	Компот из яблок	150			6	25	359
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		516	14	13	77	481	
<b>Полдник</b>							
	Гренки сладкие ванильные	50	1	2	20	100	540,03
	Чай русский	150			8	30	565,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	1	2	28	130	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из кур	180	7	11	32	320	147
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		405	9	11	49	401	
<b>Итого за день</b>		1 626	35	40	215	1412	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Гречневая молочная	160	5	5	19	139	331
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Какао утренний аромат	160	3	3	11	80	551,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10	12	43	317	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150			9	39	
<b>Обед</b>							
	Закуска морковь с кукурузой	20		2	1	23	586
	Суп крестьянский со сметаной	150	1	3	15	90	498
	Плов с курицей	150	13	9	34	293	142
	Напиток из свежих фруктов	150			8	31	366,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Обед</b>		501	17	14	71	503	
<b>Полдник</b>							
	Творожный рогалик сахарный	50	5	13	17	207	591,03
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	17	23	287	
<b>Ужин</b>							
	Макароны отварные с сыром	180	9	12	34	282	25
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		405	11	12	56	381	
<b>Итого за день</b>		1 606	47	55	202	1527	



Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Веснушка манная	160	4	7	27	179	329
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком концентрированным	160	2	2	9	62	562
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Завтрак</b>		350	8	13	49	339	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из шиповника, сухофруктов	150			11	48	367,03
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150			11	48	
<b>Обед</b>							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	20	1	1	3	29	391,01
	Щи по - Уральски	150	1	3	11	52	464
	Рыбный батончик (паровой)	50	4	3	13	82	174
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Пюре картофельно - морковное	110	2	5	11	97	315
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		566	13	16	70	443	
<b>Полдник</b>							
	Пирог Пухарик	50	1	2	27	149	247
	Кисель из смородины черной	150			10	39	347,06
<b>Итого за Полдник</b>		200	1	2	37	188	
<b>Ужин</b>							
	Кнели куриные	50	11	3	3	81	135
	Рис Цветной	110	3	2	31	156	542
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Чай яблочный	180			7	29	560,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		415	16	7	53	349	
<b>Итого за день</b>		1 681	38	38	220	1367	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Пшеничная молочная	160	5	6	19	150	335
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Кофе напиток шоколадный	160	3	3	10	76	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10	13	42	324	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из вишни, изюма	150			14	57	361,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		150			14	57	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	20		1	2	22	381,02
	Суп картофельный с крупой	150	1	3	9	69	483
	Голубцы рубленые с птицей	50	3	1	4	53	131
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Пюре картофельное мягкое	100	2	4	13	90	317
	Компот из клюквы и фруктов (яблоко или груша)	150			7	28	352,02
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		556	9	10	52	360	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	50	4	5	37	204	347
	Чай витаминный	150			7	28	560,03
<b>Итого за Полдник</b>		200	4	5	44	232	
<b>Ужин</b>							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	30	1	1	2	22	410,01
	Омлет Деревенский с картофелем	150	11	12	11	196	221
	Чай с брусникой	200			8	34	560,08
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		405	14	13	31	304	
<b>Итого за день</b>		1 661	37	41	183	1277	