**Меню приготавливаемых блюд**

**Возвратная категория: от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 1** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» | 150 | 3,945 | | 8,745 | 18,795 | 169,65 | 266 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,4 | | 2,025 | 11,925 | 59,25 | 513 |
| Батон | 20 | 1,5 | | 0,58 | 10,280 | 52,4 | 117 |
| Сыр | 16 | 4,096 | | 4,176 | 0 | 54,88 | 106 |
| **Итого за завтрак** |  | 336 | 11,941 | | 15,526 | 41 | 336,18 |  |
| Второй завтрак | Апельсины | 100 | 0,9 | | 0,2 | 8,1 | 47 | 118 |
| **Итого за второй завтрак** |  | 100 | 0,9 | | 0,2 | 8,1 | 47 |  |
| Обед | Борщ вегетарианский | 150 | 1,095 | | 3,0 | 6,39 | 57 | 133 |
|  | Колбаса отварная | 50 | 12,8 | | 13,55 | 0 | 171,5 | 106 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 2,1 | | 4,4 | 10,9 | 92 | 434 |
|  | Соус сметанный с томатом | 30 | 1,032 | | 6,375 | 1,899 | 69,09 | 453 |
|  | Компот из изюма | 150 | 0,225 | | 0 | 15,075 | 60,75 | 531 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | | 0,16 | 9,84 | 47,0 | 114 |
|  | Хлеб ржаной «Дарницкий» | 40 | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 115 |
| Итого за обед |  | 540 | 21,412 | | 27,965 | 57,464 | 566,94 |  |
| Полдник | Кисель из кураги | 150 | 0,6 | | 0,09 | 24,8 | 100,5 | 521 |
| Итого за полдник |  | 150 | 0,6 | | 0,09 | 24,8 | 100,5 |  |
| Ужин | Пирожок печеный с капустой | 100 | 5,8333 | | 6,1667 | 35 | 218,333 | 562 |
|  | Суп молочный с макаронами | 150 | 4,275 | | 3,945 | 14,235 | 109,5 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | | 0 | 15 | 60 | 502 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 10,76 | | 0,08 | 4,92 | 23,5 | 114 |
| Итого за ужин |  | 410 | 20,9433 | | 10,1917 | 69,155 | 411,333 |  |
| Итого за день |  | 1536 | 55,78 | | 54 | 200,519 | 1462 |  |

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возвратная категория: от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |
| **Неделя 1**  **День 2** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Запеканка из творога с манной крупой | 110 | 17,6 | 18,48 | | 17,526 | 311,666 | 319 |
| Сладкий соус молочный | 30 | 0,78 | 1,908 | | 4,713 | 39,15 | 449 |
| Какао на молоке | 150 | 3,75 | 3,3 | | 23,775 | 139,5 | 509 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | | 10,28 | 52,4 | 117 |
| Масло сливочное | 3 | 0,015 | 2,475 | | 0,024 | 22,44 | 111 |
| **Итого за завтрак** |  | 313 | 23,645 | 26,743 | | 56,318 | 565,156 |  |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 118 |
| **Итого за второй завтрак** |  | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | 47 |  |
| Обед | Суп из пшена | 150 | 0,1096 | 0,3 | | 1,02 | 7,21 | 161 |
|  | Котлета из минтая «Любительская» | 270 | 8,54 | 2,52 | | 4,34 | 74,2 | 352 |
|  | Рис припущенный | 80 | 1,888 | 3,224 | | 17,28 | 105,68 | 420 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,324 | 1,119 | | 2,082 | 19,68 | 462 |
|  | Компот из урюка | 150 | 0,225 | 0 | | 15,075 | 51 | 531 |
|  | Свежий помидор | 30 | 0,33 | 0,06 | | 1,14 | 7,2 | 112 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | | 9,84 | 47 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | | 13,36 | 69,6 | 115 |
| Итого за обед |  | 770 | 15,5766 | 7,863 | | 64,137 | 381,57 |  |
| Полдник | Сок | 150 | 0,75 | 0 | | 19,05 | 82,5 | 537 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | | 14,88 | 83,4 | 609 |
| Итого за полдник |  | 170 | 2,25 | 1,96 | | 33,93 | 165,9 |  |
| Ужин | Жаркое по-домашнему | 170 | 20,1 | 17,9 | | 12,8 | 292,8 | 374 |
|  | Салат из свежей капусты | 50 | 1,05 | 5,05 | | 4,65 | 68 | 1 |
|  | Чай с молоком | 150 | 1,125 | 0,975 | | 13,05 | 65,25 | 507 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | | 9,84 | 47 | 114 |
| Итого за ужин |  | 390 | 23,795 | 24,085 | | 40,34 | 473,05 |  |
| Итого за день |  |  |  |  | |  |  |  |

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возвратная категория: от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |
| **Неделя 1**  **День 3** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Омлет | 120 | 10,338 | 16,061 | | 2,769 | 195,692 | 307 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,45 | 2,55 | | 1,8 | 32,0 | 31 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0 | | 15 | 60 | 502 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | | 10,280 | 52,4 | 117 |
| Сыр | 16 | 4,096 | 4,176 | | 0 | 54,88 | 106 |
| **Итого за завтрак** |  | 356 | 23,645 | 23,367 | | 56,318 | 394,972 |  |
| Второй завтрак | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | 96 | 118 |
| **Итого за второй завтрак** |  | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | 96 |  |
| Обед | Суп гороховый на м/к бульоне | 150 | 1,38 | 2,55 | | 9,075 | 64,8 | 149 |
|  | Гуляш из говядины | 50 | 8,5834 | 9,1667 | | 1,75 | 123,75 | 373 |
|  | Перловка рассыпчатая | 100 | 3,06 | 4,49 | | 20,98 | 139,5 | 248 |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 0,525 | 0,225 | | 17,1 | 72,75 | 538 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | | 9,84 | 47 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,480 | | 13,36 | 69,6 | 115 |
| Итого за обед |  | 510 | 17,7084 | 17,0717 | | 72,105 | 517,4 |  |
| Полдник | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | | 6 | 75 | 535 |
| Итого за полдник |  | 150 | 4,35 | 3,75 | | 6 | 75 |  |
| Ужин | Салат из свеклы с черносливом | 50 | 0,75 | 3,25 | | 7,4 | 62 | 59 |
|  | Пудинг из творога с рисом | 130 | 18,02 | 17,7 | | 24,44 | 335,4 | 324 |
|  | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,4 | | 22,2 | 131,2 | 490 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,075 | 0 | | 11,4 | 45,75 | 505 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | | 9,84 | 47 | 114 |
| Итого за ужин |  | 390 | 23,245 | 24,51 | | 75,28 | 621,35 |  |
| Итого за день |  |  |  |  | |  |  |  |

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возвратная категория: от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |
| **Неделя 1**  **День 4** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша ячневая | 150 | 4,1 | 4,5 | | 21 | 150 | 182 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,4 | 2,025 | | 11,925 | 59,25 | 513 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | | 10,280 | 52,4 | 117 |
| Джем | 15 | 1,2 | 4,2 | | 20,4 | 124 | 102 |
| **Итого за завтрак** |  | 335 | 9,2 | 11,305 | | 63,605 | 385,65 |  |
| Второй завтрак | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | | 10,3 | 47 | 118 |
| **Итого за второй завтрак** |  | 100 | 0,4 | 0,3 | | 10,3 | 47 |  |
| Обед | Щи на курином бульоне | 150 | 1,05 | 2,985 | | 4,665 | 49,8 | 147 |
|  | Котлета из куры | 70 | 10,5 | 7,5 | | 6,5 | 132 | 417 |
|  | Рожки | 100 | 3,77 | 0,45 | | 19,36 | 96,6 | 297 |
|  | Соус том.-овощной | 30 | 0,357 | 1,236 | | 2,235 | 21,48 | 463 |
|  | Огурец свежий | 20 | 16 | 0,02 | | 0,5 | 2,8 | 112 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,375 | 0 | | 20,25 | 82,5 | 527 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | | 9,84 | 47 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,480 | | 13,36 | 69,6 | 115 |
| Итого за обед |  | 580 | 36,212 | 12,831 | | 76,71 | 501,78 |  |
| Полдник | Сок | 150 | 0,75 | 0 | | 19,05 | 82,5 | 537 |
| Итого за полдник |  | 150 | 4,35 | 3,75 | | 6 | 75 |  |
| Ужин | Печень по-строгановски | 80 | 13,091 | 10,036 | | 3,127 | 154,908 | 403 |
|  | Греча рассыпчатая | 80 | 4,56 | 4,184 | | 19,776 | 134,96 | 243 |
|  | Салат «Витаминный» | 50 | 0,55 | 5,05 | | 5,3 | 69 | 5 |
|  | Чай с молоком | 150 | 1 | 1 | | 8 | 50 | 413 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | | 9,84 | 47 | 114 |
| Итого за ужин |  | 380 | 20,721 | 20,43 | | 46,043 | 455,868 |  |
| Итого за день |  |  |  |  | |  |  |  |

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возвратная категория: от 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | |
| **Неделя 1**  **День 5** | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная | 150 | 4,65 | 5,595 | | 23,145 | 161,55 | 268 |
| Какао на молоке | 150 | 3,75 | 3,3 | | 23,775 | 139,5 | 509 |
| Батон | 20 | 1,5 | 0,58 | | 10,280 | 52,4 | 117 |
| Масло сливочное | 3 | 0,015 | 2,475 | | 0,024 | 22,44 | 111 |
| **Итого за завтрак** |  | 323 | 9,915 | 11,95 | | 57,224 | 375,89 |  |
| Второй завтрак | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | | 8,1 | 43 | 118 |
| **Итого за второй завтрак** |  | 100 | 0,9 | 0,2 | | 8,1 | 43 |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Обед | Рассольник домашний на м/к бульоне | 150 | 1,245 | 3,12 | | 7,68 | 63,75 | 137 |
|  | Котлета мясная | 50 | 8,9 | 8,75 | | 7,15 | 141 | 386 |
|  | Капуста тушенная | 100 | 3,7 | 3,6 | | 3,9 | 63 | 428 |
|  | Компот из кураги | 150 | 0,225 | 0 | | 15,075 | 60,75 | 531 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | | 9,84 | 47 | 114 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,480 | | 13,36 | 69,6 | 115 |
| Итого за обед |  | 510 | 18,23 | 16,11 | | 57,005 | 445,1 |  |
| Полдник | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | | 6 | 75 | 535 |
| Итого за полдник |  | 150 | 4,35 | 3,75 | | 6 | 75 |  |
| Ужин | Рыба тушенная в томате с овощами | 120 | 11,4 | 6,171 | | 5,4 | 122,572 | 349 |
|  | Пюре картофельное | 80 | 1,68 | 3,52 | | 8,72 | 73,6 | 149 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0 | | 15 | 60 | 502 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | | 9,84 | 47 | 114 |
| Итого за ужин |  | 370 | 14,675 | 9,851 | | 38,96 | 303,172 |  |
| Итого за день |  |  |  |  | |  |  |  |