



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	1 Омлет с сыром	65	7	10	1,4	134	230
День 1	2 Зеленый горошек	40	2	-	4	26	10
Завтрак	3 Бутерброд с маслом и джемом	25/4/10	1	3	19,6	105	2
	4 Чай с сахаром	15	-	-	3	12	411
	5 Яблоко	60	-	-	5	-28	386
Итого за завтрак		354	10	13	33	305	
2 завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Суп молочный с рисовой крупой	150	3	3,4	14	108	101
	2 Биточки из мяса	60	7	9	8	150	299
	3 Пюре картофельное	110	2	3,6	12	99	339
	4 Морковь гарнирная отварная	30	-	2	2	27	42
	5 Компот из сушеных фруктов	150	-	-	15	64	394
	6 Хлеб ржаной	35	2	-	14	72	
Итого за обед		535	14	18	65	520	
Уплотненный полдник	1 Сырники с морковью	100	13	10	20	232	247
	2 Соус из свежих ягод (клюква)	30	-	-	5	19	379
	3 Булочка « Домашняя»	50	3	6	35	180	452
	4 Кефир	120	3	3	6	64	420
	5 Чай с сахаром	150	-	-	3	12	411
	6 Хлеб пшеничный	20	1	-	10	53	
Итого за Уплотненный полдник		470	20	16	79	560	
Итого за день			44	47	188	1430	
День 2							
Завтрак	1 Каша пшеничная	150/2	6	5	27	190	182
	2 Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	76	414
	3 Бутерброд с маслом и яйцом	20/4/20	3	5	10	111	1
	4 Груша	60	-	-	5	28	386
Итого за завтрак		406	11	12	52	405	
2 завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	150/9	-	2	9	78	73
	2 Жаркое по –домашнему с мясом	150	14	12	13	230	292
	3 Сельдь слабосоленая (порциями)	25	4	4	-	60	8
	4 Компот из апельсинов	150	2	-	14	72	392
	5 Хлеб ржаной	35	2	-	14	72	
	Итого за обед		519	20	18	81	507
Уплотненный полдник	1 Макаронник с печенью	120	11	13	15	238	309
	2 Свекла гарнирная отварная	30	-	2	2	29	34
	3 Кефир	120	3	3	6	64	420
	4 Чай с сахаром	150	-	-	3	12	411
	5 Хлеб пшеничный	25	1	-	12	66	
	6 Мармелад	20	-	-	16	55	
Итого за Уплотненный		465	15	18	54	464	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	1 Каша ячневая	150/2	6	5,1	28	180	182
	2 Какао с молоком	150	2	2,9	9	75	416
	3 Бутерброд с маслом и сыром	25/4/10	3	6	16	131	3
	4 Бананы	70	-	-	15	62	386
Итого за завтрак		411	11	14	68	448	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне	150/9	-	3,2	7,2	68	63
	2 Гуляш из мяса	40/40	11	13	3,8	177	293
	3 Каша гречневая рассыпчатая	110	3	3,8	25	140	179
	4 Огурец свежий	30	-	-	1	4	
	5 Компот из плодов консервированных	150	-	-	13	49	395
	6 Хлеб ржаной	35	2	-	14	72	
Итого за обед		564	16	20	64	510	
Уплотненный полдник	1 Суфле из рыбы	60	10,4	4	3,1	105	284
	2 Соус молочный	30	-	2,2	2,9	42	368
	3 Пюре из овощей	110	2,6	3,8	14	100	348
	4 Кефир	120	3	3	6	64	420
	5 Чай с сахаром	150	-	-	3	12	411
	6 Хлеб пшеничный	20	1	-	10	53	
	7 Вафля	20	-	-	16	70	
Итого за Уплотненный полдник		510	17	13	55	446	
Итого за день			44	47	198	1449	
День 4							
Завтрак	1 Пудинг из творога с изюмом	80	10	8	20,4	225	249
	2 Соус из свежих ягод (черн. смород.)	30	-	-	5	19	379
	3 Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	76	414
	4 Бутерброд маслом и повидлом	25/4/10	1	3	19,6	105	2
	5 Мандарины	80	-	-	7	28	386
Итого за завтрак		379	13	14	62	453	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	150/10	5	6,04	8	119	83
	2 Котлеты из курицы	60	8	8	7	150	322
	3 Капуста тушеная	110	1	3,6	9	77	354
	4 Помидор свежий	30	-	-	2	6	
	5 Компот из шиповника	150	-	-	12	51	417
	6 Хлеб ржаной	35	2	-	14	72	
Итого за обед		545	16	18	52	475	
Уплотненный полдник	1 Печень по строгановски	60	9	6	5	117	294
	2 Морковь гарнирная отварная	30	-	2	2	27	42
	3 Картофель отварной	110	2	3	14	97	136
	4 Кефир	120	3	3	6	64	420

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
	7 Пряники	20	1	1	14	60	
Итого за							
Уплотненный		510	16	15	54	431	
полдник							
Итого за день			45	47	179	1404	
День 5							
Завтрак	1 Каша геркулесовая	150/2	6	6,1	27	194	182
	2 Какао с молоком	150	2,9	9	75	416	416
	3 Бутерброд с маслом и яйцом	20/4/20	3	5	10	111	1
	4 Груша	60	-	-	5	28	386
Итого за завтрак		406	11	14	51	408	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Салат из свежих огурцов и помидоров	30	-	2	2	25	15
	2 Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне	150/12	4	5	8	110	81
	3 Голубцы ленивые	120	9	9	14	178	315
	4 Соус сметанный с томатом	30	-	3	2	45	373
	5 Компот из яблок	150	-	-	15	62	390
	6 Хлеб ржаной	35	2	-	14	72	
Итого за обед		527	15	19	55	492	
Уплотненный	1 Салат из картофеля с зеленым горошком	30	-	2	6	37	26
полдник	2 Рыба запеченная в омлете	120	13	7	7	155	263
	3 Булочка « Морковная»	50	3	3	35	180	473
	4 Кефир	120	3	3	6	64	420
	5 Чай с сахаром	150	-	-	3	12	411
	6 Хлеб пшеничный	20	1	-	10	53	
Итого за							
Уплотненный		490	20	15	67	501	
полдник							
Итого за день			46	48	184	1446	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	1 Каша пшеничная	150/2	6	6	26	172	182
	2 Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	76	414
	3 Бутерброд с маслом	35/4	2	4	15	106	1
	4 Бананы	70	-	-	15	62	386
Итого за завтрак		411	10	12	66	416	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	16	113	100
	2 Котлеты из мяса	60	7	9	8	150	299
	3 Пюре картофельное	110	2	3,6	12	99	339
	4 Морковь тушенная в сметанном соусе	40	-	2,4	4	54	352
	5 Компот из сушеных фруктов	150	-	-	15	64	394
	6 Хлеб ржаной	35	2	-	14	72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
Уплотненный полдник	1 Запеканка творожная с морковью	130	14	10	16	230	252
	2 Соус из свежих ягод (вишня)	30	-	-	5	19	379
	3 Кефир	120	3	3	6	64	420
	4 Чай с сахаром	150	-	-	3	12	411
	5 Хлеб пшеничный	20	1	-	10	53	
Итого за							
Уплотненный полдник		450	18	13	40	378	
Итого за день			43	44	186	1391	
День 2							
Завтрак	1 Омлет натуральный паровой	85	7	10	5	150	237
	2 Зеленый горошек	40	2	-	4	26	10
	3 Чай с сахаром	150	-	-	3	12	411
	4 Бутерброд с маслом и сыром	25/4/10	3	6	16	131	3
	5 Яблоко	60	-	-	5	28	386
Итого за завтрак		374	12	16	33	347	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 Завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Салат из соленых огурцов с луком	30	-	2	2	22	20
	2 Щи по – уральски с крупой со сметаной на мясном бульоне	150/9	-	3	10	57	78
	3 Запеканка картофельная с мясом	120	12	12	15	220	308
	4 Соус томатный	30	-	2	2	32	366
	5 Компот из изюма	150	-	-	17	58	394
	6 Хлеб ржаной	35	2	-	14	72	
Итого за обед		524	14	19	60	461	
Уплотненный полдник	1 Котлеты рыбные любительские	60	9,4	1,7	7,1	87	272
	2 Соус молочный	30	-	2,5	2,9	42	368
	3 Пюре из овощей	110	2,6	3,8	14	100	348
	4 Булочка «Домашняя»	50	3	3	35	180	452
	5 Кефир	120	3	3	6	64	420
	6 Чай с сахаром	150	-	-	3	12	411
	7 Хлеб пшеничный	20	1	-	10	53	
Итого за							
Уплотненный полдник		540	19	14	78	538	
Итого за день			45	49	182	1391	
День 3							
Завтрак	1 Каша «Дружба»	150/2	5	4	28	176	182
	2 Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	76	414
	3 Бутерброд с маслом и яйцом	20/4/20	3	5	10	111	1
	4 Груша	60	-	-	6	25	386
Итого за завтрак		406	10	11	54	388	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	1	45	
Обед	1 Суп рыбный	150	4	2,4	14	97	95
	2 Шницель рубленый из мяса	60	7	9	8	150	299

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	6 Хлеб ржаной	35	2	-	14	72	
Итого за обед		530	18	19	61	531	
Уплотненный	1 Плов из курицы	130	12	11	25	249	321
полдник	2 Свекла тушенная в сметанном соусе	30	-	1	6	44	358
	3 Кефир	120	3	3	6	64	420
	4 Чай с сахаром	150	-	-	3	12	411
	5 Хлеб пшеничный	25	1	-	12	66	
Итого за							
Уплотненный		475	16	15	52	435	
полдник							
Итого за день			44	45	178	1399	
День 4							
Завтрак	1 Каша манная с морковью	150/2	4	5,1	22	198	187
	2 Какао с молоком	150	2	2,9	9	75	416
	3 Бутерброд с маслом и сыром	25/4/10	3	6	16	131	3
	4 Мандарины	60	-	-	4	19	386
Итого за завтрак		401	9	14	51	423	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Свекольник со сметаной на курином бульоне	150/9	4	6,8	11	118	64
	2 Биточки из курицы	60	8	8	7	15	322
	3 Омлет с зеленым горошком	60	4	7,2	4	50	233
	4 Макароны отварные	70	2	2	14	92	219
	5 Кисель из свежих ягод	150	-	-	8	82	396
	6 Хлеб ржаной	35	2	-	14	72	
Итого за обед		534	20	24	61	564	
Уплотненный	1 Фрикадельки рыбные в молочном соусе	60/30	9	4	10	120	280
полдник	2 Пюре картофельное с морковью	110	2	3	13	89	340
	3 Кефир	120	3	3	6	64	420
	4 Чай с сахаром	150	-	-	3	12	411
	5 Хлеб пшеничный	25	1	-	12	66	
	6 Мармелад	20	-	-	16	65	
Итого за							
Уплотненный		515	15	10	60	416	
полдник							
Итого за день			44	48	183	1448	
День 5							
Завтрак	1 Пудинг творожный с бананом	110	11	11	20,4	120	254
	2 Соус из кураги	40	-	-	2	18	398
	3 Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	76	414
	4 Бутерброд с маслом и повидлом	25/4/10	1	3	19,6	105	2
	5 Яблоко	70	-	-	5	28	386
Итого за завтрак		409	14	16	57	437	
2 Завтрак	1 Сок фруктовый	100	-	-	11	45	418
Итого за 2 завтрак		100	-	-	11	45	
Обед	1 Суп картофельный с макаронными	150	2	1,8	17	86	88

