

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой овсяной	160	1	4	24	180	96
	Бутерброды с маслом	35	2	8	15	30	1
	кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	81	414
	Итого за Завтрак		5	14	50	291	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	130	4	3	5	81	386
	Итого за 2-ой завтрак		4	3	5	81	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2	2	12	173	88
	Котлеты рыбные любительские с маслом	60	5	5	5	136	185
	овощи свежие	30					37
	Пюре картофельное	130	2	4	16	137	339
	Компот из сухофруктов	160	1	1	21	85	394
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	59	0,1
	Хлеб ржаной	30	2	1	8	41	83
	Итого за Обед		14	14	74	631	
Полдник	Вареники ленивые (отварные) 1,5-3 года	85					244
	Чай с лимоном	160	1	1	7	28	412
	Итого за Полдник		1	1	7	28	
Итого за день			24	32	136	1031	

(лист 2)

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая	160	3	4	20	136	0,18
	Бутерброды с сыром 1-3 года	35	5	8	30	152	3
	Чай с лимоном	160	1	1	7	28	412
	Итого за Завтрак		9	13	57	316	
2-ой завтрак	сок фруктовый	110	1	1	31	177	389
	Печенье	15	2	8	24	174	9
	Итого за 2-ой завтрак		3	9	55	351	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	160	2	4	10	108	86
	Рис отварной	130	3	6	35	204	332
	Рыба, припущенная с овощами с маслом	65					258
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	59	0,1
	Хлеб ржаной	30	2	1	8	41	83
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	160	1		18	71	358
	Итого за Обед		10	12	83	483	
Полдник	Пирожки печеные из дрож теста, простые с повидлом	50	4	2	12	82	406
	кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	81	414
	Итого за Полдник		6	4	23	163	
Итого за день			28	38	218	1313	

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	160	3	4	3	220	0,25
	Бутерброды с маслом	25/3	2	6	12	24	1
	кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	84	414
	Итого за Завтрак		7	12	26	328	
2-ой завтрак	яблоки	81	1	1	10	44	418
	Итого за 2-ой завтрак		1	1	10	44	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	160	1	4	10	117	63
	Плов из птицы (1-3)	150	3	5	195	228	321
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	59	0,1
	Компот из сухофруктов	160	1	1	21	85	394
	Хлеб ржаной	30	2	1	8	41	83
Итого за Обед			9	12	246	530	
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1-3 года	100	6	5	18	145	219
	Яйцо	20	3	5	1	62	227
	Чай с лимоном	160	1	1	7	28	412
	Итого за Полдник		10	11	26	235	
Итого за день			27	36	308	1137	

(лист 4)

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром 1-3 года	35	5	8	30	152	3
	Каша вязкая (гречневая)	160					0,26
	какао на молоке	160	3	2	13	98	416
	Итого за Завтрак		8	10	43	250	
2-ой завтрак	сок фруктовый	110	1	1	31	177	389
	Печенье	15	2	8	24	174	9
	Итого за 2-ой завтрак		3	9	55	351	
Обед	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,1
	овощи свежие	50					37
	Хлеб ржаной	30	2	1	8	41	83
	Котлеты рубленые из птицы или кролика с соусом - Соус сметанный с луком	60					322
	Компот из плодов сушеных	160	1		115	63	348
	Рагу из овощей (1-3) с соусом сметанным - Соус сметанный	120	2	11	9	141	148
	Суп картофельный с бобовыми	160	2	4	10	108	86
	Итого за Обед		9	17	152	400	
Полдник	Запеканка из крупяной муки с творогом с маслом	100					208
	Чай с лимоном	160	1	1	7	28	412
	Итого за Полдник		1	1	7	28	
Итого за день			21	37	257	1029	

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными	160	3	3	10	185	100
	Какао с молоком 1-3 года	160			1	15	416
	Бутерброды с маслом	30	2	6	13	26	1
	Итого за Завтрак		5	9	24	226	
2-ой завтрак	яблоки	81	1	1	10	44	418
	Итого за 2-ой завтрак		1	1	10	44	
Обед	Суп картофельный с крупой перловая	160					85
	овощи свежие	50					37
	жаркое по домашнему	170	6	8	20	220	292
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	59	0,1
	Компот из сухофруктов	150	1	1	20	80	394
	Итого за Обед		9	10	52	359	
Полдник	Омлет натуральный 1-3 года	65	6	9	1	185	229
	Хлеб ржаной	25	1	1	7	34	83
	Салат из горошка зеленого консервированного	30					10
	Чай с лимоном	160	1	1	7	28	412
	Итого за Полдник		8	11	15	247	
Итого за день			23	31	101	876	

(лист 6)

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	160	3	4	3	220	0,25
	Чай с лимоном	160	1	1	7	28	412
	Бутерброды с сыром 1-3 года	35	5	8	30	152	3
	Итого за Завтрак		9	13	40	400	
2-ой завтрак	сок фруктовый	110	1	1	31	177	389
	Печенье	15	2	8	24	174	9
	Итого за 2-ой завтрак		3	9	55	351	
Обед	Рассольник ленинградский	160	1	3	10	25	82
	Каша рассыпчатая (гречневая, пшенная)	120					0,23
	Котлеты рыбные паровые с маслом	65					273
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	24	2	1	12	57	0,1
	Хлеб ржаной	25	1	1	7	34	83
	Компот из сухофруктов	160	1	1	21	85	394
	Итого за Обед		5	6	50	201	
Полдник	Ватрушки (из дрожжевого теста) - Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников)	60	3	7	26	106	441
	кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	84	414
	Итого за Полдник		5	9	37	190	
Итого за день			22	37	182	1142	

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая	160					0,08
	Какао с молоком 1-3 года	160			1	15	416
	Бутерброды с маслом	25	2	5	10	21	1
	Итого за Завтрак		2	5	11	36	
2-ой завтрак	сок фруктовый	100	1	1	28	161	389
	Итого за 2-ой завтрак		1	1	28	161	
Обед	Суп крестьянский с крупой (2 вариант)	160	5	17	22	271	87
	Фрикадельки из птицы или кролика (1-3)	65					325
	овощи свежие	50					37
	Пюре картофельное	120	2	4	15	126	339
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	47	0,1
	Хлеб ржаной	30	2	1	8	41	83
	Компот из плодов сушеных	160	1		115	63	348
Итого за Обед			12	23	170	548	
Полдник	Оладьи (1-3 года)	65	1	3	36	190	432
	Чай с лимоном	160	1	1	7	28	412
	Итого за Полдник		2	4	43	218	
Итого за день			17	33	252	963	

(лист 8)

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой овсяной	160	4	1	27	135	99
	Чай с лимоном	160	1	1	7	28	412
	Бутерброды с сыром 1-3 года	35	5	8	30	152	3
	Итого за Завтрак		10	10	64	315	
2-ой завтрак	сок фруктовый	100	1	1	28	161	389
	Итого за 2-ой завтрак		1	1	28	161	
Обед	Суп картофельный с крупой перловая	160					85
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1-3 года	100	6	5	18	145	219
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года	130	19	21	16	333	293
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	59	0,1
	Хлеб ржаной	30	2	1	8	41	83
	Компот из сухофруктов	160	1	1	21	85	394
Итого за Обед			30	29	75	663	
Полдник	Булочка домашняя	50	3	6	22	151	469
	Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	419
Итого за Полдник			8	10	30	242	
Итого за день			49	50	197	1381	

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	суп молочный с крупой артек	160	4	2	27	144	101
	кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	79	414
	Бутерброды с маслом	25	2	5	10	21	1
Итого за Завтрак			8	9	48	244	
2-ой завтрак							
	яблоки	81	1	1	10	44	418
Итого за 2-ой завтрак			1	1	10	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	160	2	4	10	108	86
	Хлеб пшеничный	25	2	1	12	59	0,1
	Хлеб ржаной	30	2	1	8	41	83
	Голубцы с мясом и рисом - Соус сметанный	150	11	7	17	176	314
	Соус сметанный с томатом	20	1	5	6	74	373
	Кисель из сока натурального	150			13	50	400
	овощи свежие	50					37
Итого за Обед			18	18	66	508	
Полдник							
	Сырники из творога 120	65	8	9	5	130	219
	Чай с сахаром	150	1	1	7	38	411
Итого за Полдник			9	10	12	168	
Итого за день			36	38	136	964	

(лист 10)

Рацион: ЯБЛОНЬКА ОТ 2-3 года, 9 часов Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая	160	3	4	20	136	0,18
	Бутерброды с маслом	25	2	5	10	21	1
	Чай с лимоном	160	1	1	7	28	412
Итого за Завтрак			6	10	37	185	
2-ой завтрак							
	яблоки	81	1	1	10	44	418
	Печенье	15	2	8	24	174	9
Итого за 2-ой завтрак			3	9	34	218	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	150	1	3	8	98	91
	Клецки мучные	20					128
	капуста тушенная от 3-7 лет	100	5	15	11	196	143
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 1-3 года	60	11	11	11	188	299
	овощи свежие	50					37
	Хлеб пшеничный	17	1	1	8	40	0,1
	Хлеб ржаной	30	2	1	8	41	83
	Компот из сухофруктов	150	1	1	20	80	394
Итого за Обед			21	32	66	643	
Полдник							
	Пудинг из творога с рисом - Соус молочный (для подачи к блюду)	65	4	3	12	60	250
	Какао с молоком 1-3 года	150			1	14	416
Итого за Полдник			4	3	13	74	
Итого за день			34	54	150	1120	

Итого за период	436	767	2677	11645	
Среднее значение за период	43,6	76,7	267,7	1164,5	

Составил ис А.З. Киселев Яблоньк

Утвердил



Т.Н. Кашенева