

СОГЛАСОВАНО

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет (П-О) 2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268/Грм
	Кофейный напиток с молоком	155	2,45	2,08	12,37	78,37	395/Мск
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	117/Грм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,14	12,46	56,14	377,77	
ЗАВТРАК 2	Банан (плоды свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96	118/Грм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51	36/Грм
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159/Грм
	Гуляш из говядины	60	10,30	11,00	2,10	148,5	373/Грм
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	243/Грм
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	5,89	24,48	54-Згн/Мск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Грм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Грм
ИТОГО ЗА ОБЕД		651	28,34	28,17	71,94	654,65	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536/Грм
	Булочка молочная	45	4,32	0,99	25,29	127,8	585/Грм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	13,32	6,75	40,59	284,4	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1328	53,30	47,88	189,67	1412,82	
ВТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307/Грм
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Мск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Грм
	Сыр сычужный твердый порциями	7	1,79	1,83	0,00	24,01	106/Грм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	16,73	22,63	22,07	357,66	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,5	537/Грм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	19,05	82,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55	30/Грм
	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,4	148/Грм
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	428/Грм
	Печень, тушенная в соусе	55	7,32	4,23	3,02	79,2	406
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,9	54-1хн/Мск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Грм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Грм
ИТОГО ЗА ОБЕД		656	19,56	17,76	62,41	487,2	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/Грм
	Вафли	15	0,42	0,49	11,60	52,5	607/Грм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Грм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	5,84	5,19	23,70	166	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414	42,88	45,58	127,23	1093,36	
СР - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397/Мск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Грм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,34	16,10	46,64	369,25	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/Грм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,50	3,05	1,25	34,5	44
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	2,14	10,70	68,54	154/Грм
	Котлеты или биточки рыбные	60	8,34	1,26	5,76	67,8	351/Грм
	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,2	431/Грм
	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	507/Грм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Грм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Грм
ИТОГО ЗА ОБЕД		621	17,56	13,40	67,65	460,39	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536/Грм
	Сдоба обыкновенная	45	3,82	2,10	26,47	140,25	589/Грм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	12,82	7,86	41,77	296,85	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1296	40,12	37,76	166,86	1173,49	
ЧТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	100	16,00	12,33	20,67	257,33	327/Прм
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,54	6,28	52,2	449
	Кисель из концентрата плодового или ягодного (подлив)		0,00	0,00	0,00		0 516/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	5,89	24,48	54-Згн/Иск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	19,09	19,22	46,75	432,56	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,5	51/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	133/Прм
	Птица отварная	60	14,14	9,77	0,34	145,72	409/Прм
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297/Прм
	Кисель с витаминами "Кисель Валетек"		0,00	0,00	0,00	0	633/Прм
	Кисель из яблок	160	0,08	0,10	18,72	76,8	520
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		631	24,49	17,70	76,00	561,38	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/Прм
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609/Прм
	Яблоки (плоды свежие)		0,00	0,00	0,00	0	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,72	6,46	22,08	173,4	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1332	51,05	43,53	158,98	1236,34	
ПТ - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	130	5,95	8,37	21,19	183,95	254/Прм
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306/Прм
	Кофейный напиток с молоком	155	2,45	2,08	12,37	78,37	395/Мск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	703/Мск
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	15,42	19,40	46,77	423,87
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	45	0,36	4,55	0,94	45,9	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	147/Прм
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434/Пермь
	Тефтели из печени с рисом	60	3,85	4,44	6,55	81,37	284
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Иск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		656	12,17	18,84	55,47	439,7	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536/Прм
	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	50	2,91	3,09	17,50	109,17	562/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	11,91	8,85	32,80	265,77	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1343	40,40	47,29	143,14	1172,34	
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274/Прм
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Иск
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/Прм
	Сыр сычужный твердый порциями	6	1,54	1,57	0,00	20,58	106/Прм
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		356	7,32	8,61	40,34	268,56
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,5	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	19,05	82,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55	30/Прм
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	149/Прм
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,13	5,46	2,24	102,9	343/Прм
	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,2	431/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
	ИТОГО ЗА ОБЕД		631	19,85	19,94	73,23	551,1
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/Прм
	Вафли	15	0,42	0,49	11,60	52,5	607/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	6,84	5,19	23,70	166	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1383	33,76	33,74	166,32	1068,16	
ВТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Залежанка морковная с творогом	130	11,35	13,52	23,66	251,33	320/Прм
	Кисель из концентрата плодового или ягодного (подлив)	25	0,17	0,00	3,62	15,25	516/Прм
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	397/Мск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16,87	17,26	56,07	433,13	
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	

ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,80	32	31/Прм
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	139
	Рагу из овощей	120	2,40	6,42	10,20	108	201/Прм
	Печень, тушенная в соусе	55	7,32	4,23	3,02	79,2	406
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Нск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		656	15,85	17,99	56,70	451,83	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536/Прм
	Булочка домашняя	45	3,38	5,85	27,15	174,75	583
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	12,38	11,61	42,45	331,35	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1332	45,60	47,26	164,02	1263,31	
СР - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307/Прм
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	5,89	24,48	54-3гн/Нск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	14,98	24,42	22,26	367,65	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	19,05	82,5	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	19,05	82,5	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51	36/Прм
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159/Прм
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,08	8,28	1,44	116,4	372/Прм
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	419/Прм
	Кисель из яблок	150	0,08	0,09	17,55	72	520
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		621	23,51	24,25	80,54	634,54	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/Прм
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608/Прм
	Яблоки (плоды свежие)		0,00	0,00	0,00	0	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,40	5,44	22,20	163,2	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1333	45,64	54,11	144,05	1247,89	
ЧТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	130	3,42	7,58	16,29	147,03	266/Прм
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306/Прм
	Кофейный напиток с молоком	155	2,45	2,08	12,37	78,37	395/Мск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм
	Сыр сычужный твердый порциями	7	1,79	1,83	0,00	24,01	106/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		357	14,64	16,82	41,81	377,91	
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55	30/Прм
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	2,14	10,70	68,54	154/Прм
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	6,66	5,56	18,70	151,25	301/Прм
	Печень говяжья по-строгановски	60	9,82	7,53	2,35	116,18	403/Прм
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528/Прм
	Чай с сахаром		0,00	0,00	0,00	0	54-2гн/Нск
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		651	22,76	21,10	79,01	595,77	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536/Прм
	Сдоба обыкновенная	45	3,82	2,10	26,47	140,25	589/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	12,82	7,86	41,77	296,85	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1334	51,12	45,98	170,69	1313,53	
ПТ - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	100	16,00	12,33	20,67	257,33	327/Прм
	Соус молочный сладкий	40	1,04	2,54	6,28	52,2	449
	Кисель из концентрата плодового или ягодного (подлив)		0,00	0,00	0,00	0	516/Прм
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,76	23,53	54-2гн/Нск
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	19,42	15,74	48,13	411,66	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	537/Прм
	Кисель с витаминами "Кисель Валетек"		0,00	0,00	0,00	0	633/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,50	3,05	1,25	34,5	44
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	133/Прм
	Рыба, припущенная в молоке	70	9,38	5,04	2,17	90,3	342
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434/Пермь
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527/Прм
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	31	2,39	0,43	13,08	65,1	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		641	18,16	17,96	68,19	505,8	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/Прм
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609/Прм
	Яблоки (плоды свежие)		0,00	0,00	0,00	0	118/Прм

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,72	6,46	22,08	173,4	
Соль допол	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1343	45,04	40,31	153,55	1159,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13440	448,81	443,44	1573,51	12141,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1344	44,88	44,34	157,35	1214,11	