

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

и.о. заведующего

(должность)

(должность)

(ФИО)

Подымова Г.У.

(дата)

28.02.2025

Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Возрастная

категория: 1,5-3 года



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	140	5,71	2,43	29,15	159,22	174
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	10,35	10,48	58,18	241,14	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ТОГО ЗА ОБЕД		527	12,76	18,96	53,93	445,02	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	H
	Йогурт 1,5% жирности	160	6,56	2,40	1,44	91,2	H
ТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	7,16	3,00	34,38	158,87	
УЖИН	Омлет с сыром	170	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ТОГО ЗА УЖИН		387	17,83	21,67	11,38	380,41	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	48,51	54,19	170,97	1295,44	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	174
	Бутерброды с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		318	6,13	14,31	42,21	260,15	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,60	0,66	13,5	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Птица отварная (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Картофель и овощи тушеные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		577	18,96	19,67	49,64	366,43	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	140	14,85	14,59	12,80	210,78	186
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	14,96	14,59	20,79	242,1	
УЖИН	Рис припущенный	120	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	H
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		387	5,19	3,95	32,59	285,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1702	45,64	52,92	155,03	1200,7	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36,3	
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	5,23	6,59	39,10	288,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Каша рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	171

Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)		150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
Хлеб пшеничный		18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
Хлеб ржано-пшеничный		19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	20,93	12,77	62,85	499,49	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	H
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,72	5,62	52,51	246,3	
УЖИН	Запеканка из творога	150	15,91	15,63	13,71	225,84	225
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	H
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		367	18,5	16,02	22,54	342,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1534	50,79	41,08	190,1	1447,23	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	4,55	9,24	67,82	285,81	
ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Плов из птицы	110	8,66	9,75	13,21	142,11	246
	ИТОГО ЗА ОБЕД	320	10,95	14,59	54,99	307,08	
ПОЛДНИК	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	367	2,48	2,19	3,75	97,63	
УЖИН	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
	ИТОГО ЗА УЖИН	210	8,50	9,28	35,10	248,58	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1547	32,54	40,46	217,47	1398,79	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес	150	2,00	4,01	34,99	120	173
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	7,34	10,70	62,71	232,8	
ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	497	14,9	16,26	63,88	461,51	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	497	14,9	16,26	63,88	461,51	
УЖИН	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	101011
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
	ИТОГО ЗА УЖИН	205	0,96	0,70	36,00	167,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1469	27,19	30,15	218,31	1228,96	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	323	3,03	6,36	68,10	295,12	
ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из репчатого лука	45	0,60	2,80	3,50	41,4	
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Птица отварная (с соусом)	60	6,00	6,52	1,59	78	246
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	150	0,04	0,00	9,87	37,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	485	19,22	22,29	43,72	373,72	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1469	27,19	30,15	218,31	1228,96	

	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		563	23,64	25,47	54,47	492,94	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	H
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	0,69	3,00	38,13	158,87	
УЖИН	Суп молочный с крупой рисовой	150	2,30	12,55	15,77	128,51	121
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		367	4,89	12,94	24,6	245,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1533	32,66	47,85	198,4	1262,52	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Бутерброды с повидлом	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		318	18,52	18,46	38,15	346,83	
ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	18,77	100,01	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,00	7,19	4,54	108,73	268
	Рыба из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	13,36	
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД						491,7
	Булочка дорожная	50	3,09	5,22	33,93	105,58	425
	Чай с сахаром	160	0,11	0,00	7,99	31,32	
УЖИН	Омлет натуральный	150	8,56	14,64	5,88	143,65	210
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		407	11,14	20,36	38,44	445,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1682	43,75	66,38	200,51	1331,31	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99	120	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шкотовым)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						376
ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,86	2,47	3,31	38,83	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,26	17,25	102,41	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Хлеб пшеничный	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД						463,73
	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50	1,00	1,41	25,57	115,01	410
	Йогурт 1,5% жирности	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,22	6,91	34,21	211,31	
УЖИН	Рис, припущенный	120	1,10	9,97	33,15	220	147
	Овощи, припущенные с маслом	40	0,33	2,01	0,74	22,4	21
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		369	2,6	12,19	42,34	317,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1656	32,22	39,29	223,39	1288	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,56	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36,3	
	Чай с сахаром	180	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,60	256,45	
ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	40	1,07	4,70	6,84	58	23
	Суп картофельный с крупой рисовой со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	62,03	101
	Котлеты из говяжьего фарша	120	6,21	7,73	25,71	199,07	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД						

ЗА ОБЕД		517	14,06	18,81	54,3		
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47		
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	436,73	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	0,71	3,00	39,46	31,32	147 Н
УЖИН	Каша жидкая молочная пшенная	150	26,66	21,53	15,39		376
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	178,32	
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	361,89	219
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	31,32	376
ИТОГО ЗА УЖИН		367	29,25	21,92	24,22	42,08	Н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1524	58,31	65,46	161,38	43,68	Н
День 10 (пятница)						478,97	
ЗАВТРАК						1397,47	
	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1,50	1,80	51,52		
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	139,8	174
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	56,04	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	5,17	5,67	76,87	80,01	379
ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	275,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	389
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,60	0,66	70	
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	13,5	87
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156,85	101
						156	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		487	9,88	10,27	59,27	471,21	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10 10.1.1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	0,66	0,70	35,76	126,85	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	120	4,55	4,65	21,52	146,26	204
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		337	7,14	5,04	30,35	283,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	23,26	21,76	215,35	1207,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15431	394,87	459,52	1950,91	13057,67	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1543,1	39,487	45,952	195,091	1305,767	