

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд


Неделя первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

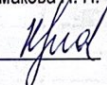
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом и сахаром	150	2,12	1,89	18,08	111	199
завтрак	Чай с молоком	160	2,37	0,08	7,61	79,11	413
	Бутерброд со сливочным маслом	40/7	3,88	7,43	15,8	119,8	1
итого за завтрак			357	8,37	9,4	41,49	309,91
2 завтрак	Сок для детского питания	100	2,68	2,1	11,01	92	329
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	20
	Суп картофельный с перловой крупой на мясном бульоне	160	2,18	2,25	12,26	74,34	86
	Жаркое по - домашнему	170	9,43	5,33	25,62	190,09	292
	Компот из сухофруктов	160	0,35	0,016	22,21	90,4	394
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	879
итого за обед			560	14,67	16,676	75,49	508,77
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с морковью	130	7,5	10,81	6,14	282	231
	Ацидофилин	150	4,5	1,5	6	56	420
	Печенье	15	1,2	1,5	21,18	129,25	604
	Груши	60	0,4	0,3	10,3	46	386
итого полдник			355	13,6	14,11	43,62	513,25
итого за день			1372	39,32	42,286	171,61	1423,93
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 1							
день 2	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150	1,83	0,23	16,26	77,23	199
завтрак	Какао с молоком	160	1,48	1,95	14,06	77,33	414
	Бутерброд с сыром	40/5/11	5,68	7,78	17,6	149,6	3
итого за завтрак			366	8,99	9,96	47,92	304,16
2 завтрак	Сок для детского питания	100	2,68	2,1	11,01	92	329
обед	Салат из свеклы	30	0,72	1,05	2,18	26,95	34
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	160	2,15	2,5	10,81	72,38	87
	Печень по - стrogановски	60	4,07	1,97	6,98	85,97	255
	Каша рассыпчатая гречневая(гарнир)	110	4,58	3,31	20,9	80,75	330
	Компот из апельсинов	160	0,36	0,08	15,3	90,6	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	879
итого за обед			560	14,33	16,46	70,79	492,65
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Запеканка овощная	130	5,99	6,94	27,66	148,7	174
	Соус сметанный	15	0,42	1,5	1,76	22,24	372
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
	Вафли	25	1,23	1,55	24,32	105,58	600
	Мандарин	60	0,56	0,14	15,23	64	389
итого полдник			380	12,55	13,88	74,97	415,52
итого за день			1406	38,55	42,4	204,69	1304,33
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 1							
день 3	Каша овсяная(геркулес) молочная вязкая с сахаром	150	2,57	1,09	15,05	107,5	182
завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	0,99	10,63	70	414
	Бутерброд со сливочным маслом	40/7	3,88	7,43	15,8	119,8	1
итого за завтрак			357	8,79	9,51	41,48	297,3
2 завтрак	Сок для детского питания	100	2,68	2,1	11,01	92	329
обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	18,11	55
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	160	1,11	1,35	5,43	54,24	73
	Котлета рыбная запеченная	50	6,3	2,04	4,24	60,63	271
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	12,57	368
	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	110	2,64	2,59	30,07	149,27	330
	Напиток из плодов шиповника	160	0,51	0,21	14,23	61	417
	Хлеб ржаной	40	2,53	7,55	14,62	136	879
	итого за обед			565	14,06	15,91	72,91
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Сырники творожные	100	8,6	5,66	19,87	212	245
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	10,98	10,46	369
	Молоко кипяченое	150	2,9	2,4	7,58	85	420
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,53	7,55	18,85	136	878
	Яблоко	60	0,4	0,3	10,3	46	386
итого полдник			360	15,01	17,27	67,58	489,46
итого за день			1382	40,54	44,79	192,98	1370,58
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 1							
			белки	жиры	углеводы		

день 4	Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	150	2,12	1,89	18,08	111	199
завтрак	Чай с молоком	160	2,37	0,08	6,72	79,11	413
	Бутерброд со сливочным маслом	40/7	3,88	7,43	15,8	119,8	1
итого за завтрак		357	8,37	9,4	40,6	309,91	
2 завтрак	Сок для детского питания	100	2,68	2,1	11,01	92	329
обед	Суп картофельный на курином бульоне	160	1,5	1,81	12,76	64,8	83
	Суфле куриное	50	8,27	4,47	7,63	140	327
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	12,57	368
	Капуста тушеная	110	2,03	1,87	16,14	71,01	354
	Компот из яблок	160	0,13	0,13	19,1	68,08	390
	Хлеб ржаной	40	2,53	7,55	14,62	136	879
итого за обед		535	14,77	16,62	71,31	492,46	
уплотненный полдник с включением блюда ужина	Макароны отварные с маслом	110	4,03	5,63	23,57	121,35	219
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	2,16	1,88	25,08	10
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	420
	Пирожок с повидлом	50	2,88	3,27	27,78	133	437
	Апельсины	60	0,56	0,14	15,23	64	389
итого полдник		400	12,71	14,95	74,76	419,43	
итого за день		1392	38,53	43,07	197,68	1313,8	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 1			белки	жиры	углеводы		
день 5	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром	150	3,27	0,36	12,5	100,33	199
завтрак	Какао с молоком	160	1,48	1,95	14,06	77,33	414
	Бутерброд со сливочным маслом	40/7	3,88	7,43	15,8	119,8	1
итого за завтрак		357	8,63	9,74	42,36	297,46	
2 завтрак	Сок для детского питания	100	2,68	2,1	11,01	92	329
обед	Икра кабачковая	30	0,48	0,09	3,08	31	57
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	160	2,05	3,14	9,94	65,6	63
	Картофельная запеканка с печенью	120	9	3,91	22,3	159,6	308
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	12,57	368
	Компот из сухофруктов	160	0,35	0,016	22,21	90,4	394
	Хлеб ржаной	40	2,53	7,55	14,62	136	879
итого за обед		525	14,72	15,496	73,21	495,17	
уплотненный полдник с включением блюда ужина	Пудинг из творога запеченный	100	10,08	10,76	24,33	255	249
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	10,98	10,46	369
	Йогурт питьевой	150	4,5	1,5	6	75	420
	Сушки	20	0,25	2,94	15,32	130,1	604
	Банан	60	0,1	0,5	21	51	386
итого полдник		360	15,51	17,06	77,63	521,56	
итого за день		1342	41,54	44,396	204,21	1406,19	

Составлено:

медицинская сестра диетическая  Шмакова И. Н.

Ответственные:

заместитель директора по Д. Р. учебный корпус № 5  Крюкова Е. А.