

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО № 8


Т. Н. Матвеевская




прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 6	Каша рисовая молочная жидкая с маслом и сахаром	150	2,12	1,89	18,08	111	199
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	8,34	10,31	44,51	300,8
2 завтрак	Сок для детского питания	100		2,68	2,1	11,01	92 329
обед	Суп картофельный с перловой крупой на мясном бульоне	160	2,18	2,25	12,26	74,34	86
	Котлета рубленая мясная запеченная	60	8,03	6,74	10,69	149,1	299
	Овощи в молочном соусе	130	2,68	0,57	22,75	96,16	350
	Компот из апельсинов	160	0,14	0,11	21,68	93,7	392
	Хлеб ржаной	40	2,53	7,55	14,62	136	879
итого за обед			550	15,56	17,22	82	549,3
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,43	1,83	3,8	26,22	37
	Омлет натуральный	130	8,52	3,46	22,67	171	229
	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			390	14,78	15,54	63,2	464,22
итого за день			1397	41,36	45,17	200,72	1406,32
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 7	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150	1,83	0,23	16,26	77,23	199
завтрак	Чай с молоком	160	2,37	0,08	7,61	79,11	413
	Бутерброд с сыром	40/5/11	5,68	7,78	17,6	149,6	3
итого за завтрак			366	9,88	8,09	41,47	305,94
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
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	160	2,15	2,5	10,81	72,38	87
	Котлета рыбная запеченная	50	6,3	2,04	4,24	60,63	271
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	12,65	339
	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			550	14,24	17,006	70,13	390,17
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Ленивые вареники	105	13,14	12,86	21,5	238	169
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	10,98	10,46	369
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
	Вафли	25	1,23	1,55	24,32	105,58	600
	Груши	60	0,4	0,3	10,3	46	386
итого полдник			370	19,7	19,82	73,1	475,04
итого за день			1386	46,5	47,016	195,71	1263,15
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 8	Каша пшенная 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	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	2,16	1,88	25,08	10
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	160	1,11	1,35	5,43	54,24	73
	Макароны отварные с маслом	110	4,03	5,63	23,57	121,35	219
	Оладьи из печени	50	6,01	0,81	5,4	84,15	282
	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			550	14,7	17,63	70
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг рисовый	150	6,13	6,84	16,87	154,67	209
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	5,49	5,23	369
	Ацидофилин	150	4,5	1,5	6	56	420
	Сушки	20	0,25	2,94	15,32	130,1	604
	Апельсины	60	0,56	0,14	15,23	64	389
итого полдник			395	11,73	12,1	58,91	410
итого за день			1402	37,74	41,57	182,28	1288,36
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							

день 9	Суп молочный с кукурузной крупой	150	2,05	0,8	11,17	85,2	101
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	8,27	9,22	37,6	275	
2 завтрак	Сок для детского питания	100	2,68	2,1	11,01	92	329
обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	160	1,34	1,15	9,77	55,84	91
	Котлеты рубленые из птицы	60	7,99	4,5	14,33	137	322
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	12,57	368
	Капуста тушеная	110	2,03	1,87	16,14	71,01	354
	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		545	14,71	16,07	70,15	473,42	
уплотненный полдник с включением блюда ужина	Творожная запеканка	100	6,46	3,92	17,85	203	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	10,98	10,46	369
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	420
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,53	7,55	18,85	136	878
	Мандарин	60	0,56	0,14	15,23	64	389
итого полдник		360	14,48	16,72	69,21	489,46	
итого за день		1362	40,14	44,11	187,97	1329,88	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 2			белки	жиры	углеводы		
день 10	Каша овсяная(геркулес) молочная вязкая с сахаром	150	2,57	1,09	15,05	107,5	182
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	8,82	8,6	38,46	306,41	
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
	Рыба припущенная	50	7,35	2,3	4,79	60	259
	Картофель отварной со сливочным маслом	110	2,1	3,17	16,88	104,39	336
	Компот из апельсинов	160	0,14	0,11	21,68	93,7	392
	Хлеб ржаной	40	2,53	7,55	14,62	136	879
итого за обед		550	14,65	16,36	70,99	490,69	
уплотненный полдник с включением блюда ужина	Оладьи с повидлом	120/20	10,15	15,62	58,36	336,08	432
	Йогурт питьевой	150	4,5	1,5	6	75	420
	Сушки	20	0,25	2,94	15,32	130,1	604
	Яблоко	60	0,4	0,3	10,3	46	386
итого полдник		370	15,3	20,36	89,98	587,18	
итого за день		1377	41,45	47,42	210,44	1476,28	

Составлено:

медицинская сестра диетическая  Шмакова Н. Н.

Ответственные:

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