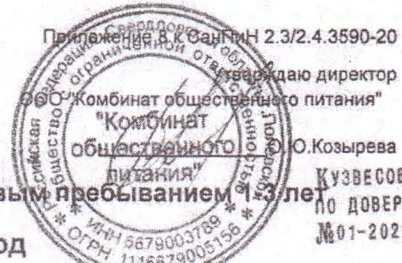




Согласовано *Меню для детей*  
*М. В. Козырева*



Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9	1 046
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	7,66	7	45,55	319,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	72,6	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,83		3,86	18,8	943
	Тефтели из мяса птицы с луком	60	12,14	7	7,35	141,3	1 085
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		13,84	58,2	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		535	21,75	16	76,57	540,1	
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,06	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Полдник		270	15,99	13	29,85	308,4	
Итого за день		1 230	45,4	36	160,37	1202	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	160	6,23	6	44,76	203,4	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		355	9,49	12	75,58	397,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9	814
	Суп картофельный с клецками	150	1,51	2	14,22	78,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	4	24,55	146,6	1 000
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,06	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		575	18,47	17	97,58	623,5	

Полдник							
Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04	

	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>		230	10,59	6	30,18	223,8	
<b>Итого за день</b>		1 235	38,55	35	211,74	1278,6	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом	160	6,01	6	32,88	210,6	853
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	350	11,46	9	64,91	395,6	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	47	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов со свиной.	130	15,01	22	31,21	393,4	444,01
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	485	18,51	25	71,17	584,9		
<b>Полдник</b>	Запеканка рисовая с творогом	60	6,59	5	9,16	107,4	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	250	12,97	10	28,53	266,2		
<b>Итого за день</b>	1 185	43,34	44	174,41	1293,7		

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная вязкая с	160	3,58	4	28,06	158,7	842
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>	350	9,25	12	56,58	377,9		
<b>Завтрак 2</b>	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
<b>Обед</b>	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2	520
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,03	3	12,28	88,9	1 018
	Гуляш из индейки	60	10,91	4	2,1	89,1	1 106
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7	1 032
	Компот из свежих яблок.	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	525	18,62	12	62,21	449,4		
<b>Полдник</b>	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892

Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>24,54</b>	<b>207,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 180</b>	<b>33,87</b>	<b>32</b>	<b>151,73</b>	<b>1068,8</b>	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша кукурузная молочная с маслом	160	4,34	5	27,07	126,8	174
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,79</b>	<b>8</b>	<b>58,35</b>	<b>308,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,89	3	11,51	84,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели рыбные*	60	7,59	4	7,89	93,9	1 063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5	995
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16,53</b>	<b>13</b>	<b>82,81</b>	<b>532,5</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7	941
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>10,03</b>	<b>8</b>	<b>42,54</b>	<b>267,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 175</b>	<b>36,35</b>	<b>29</b>	<b>192,1</b>	<b>1142,8</b>	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая с	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,83</b>	<b>11</b>	<b>53,9</b>	<b>395,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5	1 175
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>17,44</b>	<b>16</b>	<b>85,53</b>	<b>557,9</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка рисовая с творогом	50	5,49	4	7,63	89,5	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626

Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,34</b>	<b>5</b>	<b>36,59</b>	<b>227,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 225</b>	<b>36,01</b>	<b>32</b>	<b>185,82</b>	<b>1227,9</b>	

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес вязкая	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>11,17</b>	<b>16</b>	<b>53,17</b>	<b>416</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	20	0,22		0,75	4,8	835
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели рыбные*	60	7,59	4	7,89	93,9	1 063
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>14,91</b>	<b>11</b>	<b>72,16</b>	<b>466,9</b>	
<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный*	60	4,91	6	1,99	80,2	972
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,74</b>	<b>6</b>	<b>22,56</b>	<b>177,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>32,82</b>	<b>33</b>	<b>156,29</b>	<b>1093,8</b>	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная вязкая молочная с	160	6,78	6	35,15	244,8	302
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,23</b>	<b>9</b>	<b>67,18</b>	<b>429,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2	520
	Суп картофельный с макаронными	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	146,1	1 054
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис припущенный	110	2,72	3	28,53	155,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16,15</b>	<b>16</b>	<b>82,33</b>	<b>539</b>	

Полдник							
	Пудинг творожно-манный	50	6,52	4	7,27	94,6	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142

Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>12,72</b>	<b>9</b>	<b>26,94</b>	<b>250,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 205</b>	<b>41,1</b>	<b>34</b>	<b>184,85</b>	<b>1252,7</b>	

(лист 9)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	5,45	6	22,79	168,5	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,74</b>	<b>14</b>	<b>48,16</b>	<b>373,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Кукуруза консервированная*	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре из гороха	150	4,2	2	11,88	78,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	60	12,14	7	7,35	141,3	1 085,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	114,3	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		13,84	58,2	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	<b>23,06</b>	<b>15</b>	<b>68,77</b>	<b>514,5</b>		
Полдник	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,02</b>	<b>8</b>	<b>32,37</b>	<b>237,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 225</b>	<b>39,82</b>	<b>37</b>	<b>157,7</b>	<b>1158,9</b>		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>14,05</b>	<b>12</b>	<b>62,91</b>	<b>424,5</b>		
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9	814
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,43	4	7,03	71,3	1 058
	Суфле из рыбы*	60	9,33	2	4,49	88,6	1 069
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Рис припущенный с овощами	110	2,64	5	24,61	153,9	990
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>16,47</b>	<b>13</b>	<b>72,29</b>	<b>497</b>		

Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с творогом*	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 185	39,62	35	156,06	1 170	
Итого за период		12 060	386,88	347	1741,07	11889,2	
Среднее значение за период		1 206	38,7	34,7	174,1	1188,9	

Составил О.И. Оловяникова Оловяникова О.И.

Утвердил О.И. Оловяникова