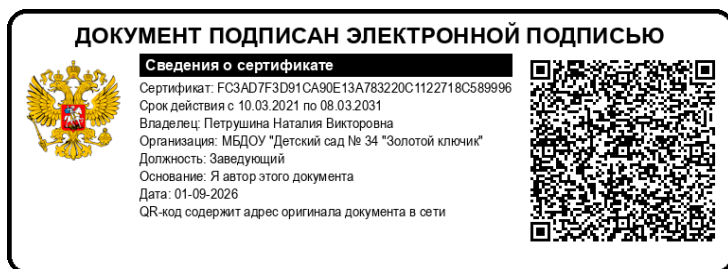


УТВЕ

Прика

«Золо



Основное (организационное) меню приготовления для возрастной группы детей от 1-3 л (осенний период)

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 1 Понедельник					
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150	4,09	6,85	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за завтрак:		325	6,23	12,41	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	
	Кондитерское изделие (печенье)	25	0,7	0,65	
Итого за 2 завтрак:		175	1,45	0,65	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,1	3,2	
	Тефтели рыбные	60	7,33	1,13	
	Картофель отварной	90	2,05	3,96	
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	30	0,21	-	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		527	15,36	8,645	
Полдник	Сырники из творога	110	17,3	12,10	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	
Итого за полдник:		310	18,31	14,36	
Итого за день:		1337	41,35	36,065	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 2 Вторник					
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,15	3,82	
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	
Итого за завтрак:		331	11,03	15,73	
2 Завтрак	Персики	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	2,97	
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	
	Макаронные изделия отварные	75	3,67	3,01	
	Овощи по-сезону (огурцы свежие)	30	0,12	-	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	
Итого за обед:		535	22,58	18,675	
Полдник	Омлет натуральный	125	7,52	13,46	
	Икра кабачковая	30	0,54	2,83	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		320	8,27	13,57	
Итого за день:		1286	42,78	48,075	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 3 Среда					
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	150	2,85	5,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	
	Масло (порциями)	5	0,044	3,62	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	
Итого за завтрак:		325	6,574	10,77	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп к/б картофельный гречневый с куриным мясом со сметаной	150	2,12	1,75	
	Оладьи из печени	65	7,67	8,36	
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	
	Овощи по-сезону(огурцы свежие)	30	0,21	-	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	0,5	0,1	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		560	14,21	13,565	
	Пудинг из творога с яблоками	120	6,82	6,03	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		320	7,83	8,29	
Итого за день:		1305	29,514	33,025	1

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 4 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,79	4,34	
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	
Итого за завтрак:		331	10,7	11,55	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной	150	1,4	1,69	
	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	
Итого за обед:		490	17,96	13,685	
Полдник	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	
	Каша пшеничная вязкая с маслом	100	4,08	4,08	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		275	10,44	7,3	
Итого за день:		1196	40,0	32,635	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 5 Пятница					
Завтрак	Каша жидкая гречневая	150	4,5	4,15	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	
Итого за завтрак:		325	9,72	14,6	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	-	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	1,3	4,47	
	Плов из птицы	150	14,7	11,96	
	Овощи по-сезону (помидоры свежие)	30	0,12	-	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		535	19,12	16,285	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,2	5,96	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	
Итого за полдник:		210	7,78	10,04	
Итого за день:		1220	37,37	40,925	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 6 Понедельник					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	80	4,64	5,0	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,28	8,45	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за завтрак:		255	6,96	13,46	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	
	Кондитерское изделие (печенье)	25	0,7	0,63	
Итого за 2 завтрак:		175	1,45	0,63	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	150	3,1	3,2	
	Котлеты рыбные	60	8,02	2,82	
	Картофель отварной	90	2,05	3,96	
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,21	-	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		527	16,05	10,335	
Полдник	Запеканка из творога	90	21,04	14,46	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	
Итого за полдник:		290	22,05	16,72	
Итого за день:		1247	46,51	41,145	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 7 Вторник					
Завтрак	Каша жидкая манная	150	2,4	3,82	
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	
	Масло порциями	5	0.04	3.62	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	
Итого за завтрак:		325	6,12	9,58	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп к/б картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом со сметаной	150	2,35	1,78	
	Перец фаршированный мясом и рисом со сметаной	135	9,24	5.60	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	
Итого за обед:		475	12,66	9,685	
	Яйца вареные	49	5,08	4,6	
	Капуста тушеная	100	3.98	7.42	
	Хлеб деревенский	15	0.5	0.1	
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		315	12,51	8,75	
Итого за день:		1215	32,19	28,115	1

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 8 Среда					
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,68	4,56	
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	
Итого за завтрак:		331	11,16	11,77	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	2,97	
	Жаркое по-домашнему	150	15,5	12,43	
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	30	0,16	-	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		540	25,2	21,315	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,2	5,96	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	
Итого за полдник:		210	7,78	10,04	
Итого за день:		1181	45,04	43,225	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 9 Четверг					
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	150	2,85	5,01	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	
Итого за завтрак:		325	8,07	15,46	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	1,63	3,97	
	Бефстроганов из отварного мяса	80	9,32	7,07	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	2,04	3,2	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	
Итого за обед:		532	15,38	14,525	
	Биточки рыбные	60	5,08	4,6	
	Икра кабачковая	100	0,54	2,83	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		314	7,71	10,83	
Итого за день:		1271	32,06	40,915	

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 10 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	3,65	3,85	
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	
Итого за завтрак:		331	10,13	11,06	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	-	
Обед	Щи зеленые со сметаной	150	2,35	1,78	
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	95
	Свекла ,тушеная в сметане	105	2,40	11,33	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		520	14,75	14,595	
Полдник	Булочка «Веснушка»	65	3,9	3,06	
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		215	3,94	3,07	
Итого за день:		1216	29,57	28,725	
Среднее значение за период:		1247	37,6	37,3	