

Согласовано
на Совете по питанию
от 09.01.2023г. № 1



Меню приготавливаемых блюд (летний период)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет (10,5 часов)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	6.0	5.3	22.6	154.7	210
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.0	2.4	6.8	53.6	432
итого за завтрак		304	10.6	11.2	39.2	285.8	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
итого за II завтрак		95	0.4	0.4	9.8	70.0	
обед	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	150	5.6	9.1	13.7	160.9	76
	ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	110	1.8	2.5	8.2	62.5	181
	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	14.7	5.3	2.3	134.0	259
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	2.9	11.6	402
итого за обед		515	26.1	17.3	52.4	489.4	
полдник	МОЛОЧНАЯ КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6.1	6.1	23.9	175.3	189
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	8.4	34.1	395
итого за полдник		300	6.1	6.1	32.2	209.4	
Итого за день:			43.2	35.0	133.7	1 054.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ЯБЛОКОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	14.7	9.6	14.1	171.4	237
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	8.4	34.1	395
итого за завтрак		284	16.4	13.1	32.4	283.0	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399
итого за II завтрак		150	0.8	0.2	15.2	64.5	
обед	СУП РИСОВЫЙ	150	2.0	6.2	12.9	107.3	108
	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	130	15.3	14.8	17.2	196.9	309
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	12.8	69.9	405
итого за обед		485	21.3	21.7	68.2	494.4	
полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7.4	4.0	40.2	146.9	38
	КЕФИР	120	3.5	3.0	4.8	63.6	435
итого за полдник		190	10.9	7.0	45.0	210.5	
Итого за день:			49.4	41.9	160.7	1052.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША МАННАЯ	150	5.5	7.0	21.6	137.1	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/5	2.8	5.0	9.9	94.1	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.4	10.7	49.2	42
итого за завтрак		329	11.3	14.4	42.2	280.4	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
итого за II завтрак		95	0.4	0.4	9.8	70.0	
обед	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	150	1.7	6.3	8.6	108.9	75
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	9.5	11.6	26.6	249.3	304
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	82
	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4	402
итого за обед		535	13.9	18.2	54.6	450.0	
полдник	ОМЛЕТ	60	7.7	8.9	1.8	104.3	214
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	0.1	1.7	10.4	19
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	6.5	13.1	395
	ПЕЧЕНЬЕ	18	1.4	1.8	13.4	63.1	25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
итого за полдник		298	12.0	11.0	36.1	252.2	
Итого за день:			37.5	44.0	142.7	1052.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	СЛАДКИЙ ПЛОВ	110	1.9	2.3	23.5	130.9	183
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.0	2.4	9.0	70.6	432
итого за завтрак		284	6.5	8.2	42.4	279.1	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	399
итого за II завтрак		160	0.8	0.2	16.2	68.8	
обед	СУП «СВЕКОЛЬНИК»	150	2.2	6.2	12.4	109.2	64
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	15.1	15.9	17.6	217.4	299
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	6.7	45.6	396
итого за обед		485	21.3	22.7	61.5	490.7	
полдник	МОЛОЧНАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6.1	7.5	21.4	142.1	184
	ВАФЛИ	18	0.5	0.6	13.9	51.3	26
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	8.4	23.1	395
итого за полдник		318	6.7	8.1	43.7	216.5	
Итого за день:			35.3	39.1	163.7	1055.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША ПШЕННАЯ	150	5.5	7.5	20.6	154.2	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/5	2.7	4.8	9.9	94.1	14
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	7.1	23.5	395
итого за завтрак		329	8.2	12.3	37.6	271.8	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
итого за II завтрак		95	0.4	0.4	9.8	70.0	
обед	КУРИНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	4.4	9.2	8.4	110.3	95
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	90	2.1	4.7	16.2	116.1	133
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10.4	6.8	4.8	119.0	268
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	2.2	8.9	402
итого за обед		505	20.9	21.1	56.9	474.8	
полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	11.5	5.9	40.3	175.7	453
	КЕФИР	120	3.5	3.0	4.8	63.6	435
итого за полдник		195	15.0	8.9	45.1	239.3	
Итого за день:			44.5	42.7	149.4	1055.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5.1	4.6	0.3	63.1	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.7	3.4	2.9	45.2	55
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.3	2.7	11.4	83.2	42
итого за завтрак		255	10.7	14.2	24.4	269.1	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	399
итого за II завтрак		160	0.8	0.2	16.2	68.8	
обед	СУП «РЫБАЧОК»	150	7.4	5.0	11.1	106.0	84
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	4.5	8.1	81.2	131
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	11.3	13.5	1.1	127.1	282
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.2	12.2	63.2	405
итого за обед		530	25.3	23.5	57.7	497.9	
полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МАКАРОНАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	16.6	10.9	23.7	208.7	211
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	1.6	6.8	395
итого за полдник		260	16.7	10.9	25.3	215.5	
Итого за день:			53.5	48.8	123.6	1051.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША МАННАЯ	150	5.6	7.0	22.3	159.3	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/5	2.7	4.8	9.9	94.1	14
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	6.5	23.0	395
итого за завтрак		329	8.4	11.9	38.6	276.4	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
итого за II завтрак		95	0.4	0.4	9.8	70.0	
обед	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	150	5.5	9.2	13.1	158.0	76
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2.0	2.4	10.7	73.1	56
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	17.5	5.7	7.9	171.1	652
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	3.9	15.5	402
итого за обед		485	26.8	17.5	48.1	476.9	
полдник	ОМЛЕТ	60	7.7	8.9	1.8	104.3	214
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	40	0.8	0.1	1.7	7.0	57
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.8	3.2	13.3	57.0	432
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
итого за полдник		280	14.4	12.4	29.5	229.5	
Итого за день:			50.0	42.2	126.0	1052.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША «ДРУЖБА»	150	6.2	7.3	24.0	144.6	190
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.0	2.4	8.2	57.2	432
итого за завтрак		324	10.8	13.2	42.0	279.3	
II завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	18	1.4	1.8	13.4	63.1	25
итого за II завтрак		18	1.4	1.8	13.4	63.1	
обед	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	3.8	6.7	22.1	129.0	85
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8.8	11.1	18.9	181.6	276
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.5	0.1	1.6	10.0	82
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.8	83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	6.5	42.7	396
итого за обед		555	17.5	18.5	75.3	489.5	
полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	15.9	10.7	19.3	185.1	224
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	3.4	2.9	5.6	41.0	400
итого за полдник		220	19.2	13.6	24.9	226.2	
Итого за день:			47.8	47.1	155.6	1058.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННАМИ	150	6.1	8.1	25.0	156.1	112
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/5	2.7	4.8	9.9	94.1	14
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	7.9	27.8	395
итого за завтрак		329	8.9	12.9	42.8	278.0	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
итого за II завтрак		95	0.4	0.4	9.8	70.0	
обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	2.9	6.3	11.2	113.3	99
	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	150	16.7	16.2	15.1	253.2	306
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	1.5	5.8	402
итого за обед		505	23.5	22.9	53.0	492.7	
полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7.4	4.0	39.6	149.9	38
	КЕФИР	120	3.5	3.0	4.8	63.6	425
итого за полдник		190	10.9	7.0	44.4	213.5	
Итого за день:			43.7	43.2	150.0	1054.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША ЯЧНЕВАЯ	150	5.5	7.1	21.0	121.1	323
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5.1	4.6	0.3	63.1	213
	ЧАЙ	150	0.1	0.0	6.0	18.1	395
итого за завтрак		365	12.3	15.2	37.1	279.9	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	399
итого за II завтрак		160	0.8	0.2	16.2	68.8	
обед	СУП С ГОВЯДИНОЙ	150	10.0	13.7	7.9	161.2	100
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.2	2.7	15.1	91.0	321
	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ	70	6.5	3.3	1.6	62.7	231
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	7.6	54.7	396
итого за обед		525	22.9	20.4	57.6	490.0	
полдник	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТЯ	100	2.5	2.6	15.4	79.1	184
	ОВОЩНАЯ ПОДЛИВА	30	0.4	4.4	1.9	34.3	379
	ВАФЛИ	18	0.5	0.6	13.9	51.3	26
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.4	7.9	51.0	42
итого за полдник		298	6.4	10.0	39.1	215.7	
Итого за день:			42.3	45.7	149.9	1054.4	
Среднее значение за период:			44.7	43.0	145.5	1054.1	