

Если

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-3 года

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая пшеничная	140	167,31
			гор.напиток	Какао	150	94,26
			хлеб	Батон нарезной	20	52,4
			итого		310	313,97
1	1	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	150	75,64
			2 блюдо	Гуляш из отварного мяса	50	108,23
			гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	146,65
			напиток	Компот из свежеморожн, ягод или из сухфруктов	160	35,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	60,3
			итого		520	473,72
1	1	Полдник	напиток	Снежок	160	123,2
			Кон. изд.	Ватрушки	60	199,57
			итого		220	322,77
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рагу из овощей	160	122
			гор.напиток	Чай	160	24,42
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	47
			итого		340	193,42
1	1	Итого за день:			1390	1303,9
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая манная	140	160,09
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	160	66,98
			хлеб	Бутерброд с повидлом	45	107,76
			итого		345	334,83
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой на мяс/б	150	95,76
			2 блюдо	Тефтели мясные	50	134,1
			гарнир	Капуста тушеная	110	65,3
			напиток	Компот из свежеморожн, ягод или из сухфруктов	160	35,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47
			хлеб черн.	Гренки из ржаного хлеба	15	57,14
			итого		505	435,2
1	2	Полдник	напиток	Соки (яблочный)	160	67,55
			Кон. изд.	Кондитерское изделие (печенье)	30	125,13
			итого		190	192,68
1	2	Ужин	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	120	157,1
			гарнир	Гуляш из отварного мяса	50	108,23
			гор.напиток	Чай с лимоном	160	26,35
			итого		330	291,68
1	2	Итого за день:			1370	1254,4
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая овсяная	140	170,17
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	160	240
			хлеб	Бутерброд с сыром	30	87,82
			итого		330	497,99
1	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью	30	27,47
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	150	100,66
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	50	40,54
			гарнир	Пюре картофельное	110	170,04
			напиток	Компот из свежеморожн, ягод или из сухфруктов	160	35,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	60,3

			итого		550	481,91
1	3	Полдник	напиток	Соки (яблочный)	160	67,55
			выпечка	Пирог открытый	60	141
			итого		220	208,55
1	3	Ужин	гор.блюдо	курица с овощами	50	91,56
			гарнир	Рис отварной	120	183,05
			гор.напиток	Чай	160	24,42
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	47
			итого		350	346,03
1	3	Итого за день:			1450	1534,5
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая	140	171,74
			гор.напиток	Молоко кипяченое	150	94,5
			хлеб	Бутерброд с маслом	30	107,76
			итого		320	374
1	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью и растительным мас	30	27,47
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	97,63
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	160	293,82
			напиток	Компот из сухофруктов	160	45,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	60,3
			итого		520	544,35
1	4	Полдник	напиток	Йогурт	160	108,8
			Кон. изд.	Кондитерское изделие (печенье)	30	125,13
			итого		190	233,93
1	4	Ужин	гор.блюдо	Сырники из творога	100	248,99
			соус	сгущенное молоко	20	65,6
			гор.напиток	Чай с лимоном	160	26,35
			фрукты	Фрукты свежие	95	44,65
			итого		280	340,94
1	4	Итого за день:			1310	1493,2
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая рисовая	140	157,44
			гор.напиток	Какао	150	94,26
			хлеб	Бутерброд с маслом	30	107,76
			итого		320	359,46
1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с клецками	150	121,77
			2 блюдо	Рагу овощное тушеное с курицей	140	190,79
			напиток	Компот из свежеморожн, ягод или из сухфруктов	160	35,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	60,3
			итого		500	455,76
1	5	Полдник	напиток	Чай с лимоном	160	26,35
			выпечка	Сдоба обыкновенная	60	184,18
			итого		220	210,53
1	5	Ужин	гор.блюдо	Каша жидкая пшенная	140	169,2
			гор.напиток	Кисель	150	22,74
			хлеб	Батон нарезной	20	52,4
			фрукты	Фрукты свежие	95	44,65
			итого		405	288,99
1	5	Итого за день:			1445	1314,7
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая гречневая	140	149,13
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	160	240
			хлеб	Бутерброд с маслом	30	107,76
			итого		330	496,89
1	6	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью и растительным мас	30	27,47
			1 блюдо	Борщ со сметаной	150	95,38
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	160	247,25

			напиток	Компот из сухофруктов	160	45,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	60,3
			итого		520	495,53
1	6	Полдник	напиток	Кисель	150	22,74
			выпечка	Ватрушки	60	199,57
			итого		210	222,31
1	6	Ужин	гор.блюдо	Каша жидкая овсяная	140	170,17
			гор.напиток	Чай	160	24,42
			хлеб	Батон нарезной	20	52,4
			итого		320	246,99
1	6	Итого за день:			1380	1461,7
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая пшеничная	140	169,2
			гор.напиток	Чай с лимоном	160	26,35
			хлеб	Батон нарезной	20	52,4
			итого		320	247,95
0	7	Обед	1 блюдо	Суп гороховый	150	101,94
			2 блюдо	Голубцы с мясом и рисом	160	206,42
			напиток	Компот из сухофруктов	160	45,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47
			хлеб черн.	Гренки из ржаного хлеба	15	57,14
			итого		505	458,1
1	7	Полдник	напиток	снежок	160	123,2
			Кон. изд.	Кондитерское изделие (печенье)	30	125,13
			итого		190	248,33
1	7	Ужин	гарнир	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	146,65
			гор. Блюдо	Гуляш из отварного мяса	50	108,23
			гор.напиток	Какао	150	94,26
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	47
			итого		330	396,14
1	7	Итого за день:			1345	1350,52
1	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая рисовая	180	202,43
			гор.напиток	Чай	190	28,99
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	143,68
			итого		410	375,1
1	8	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	180	90,77
			2 блюдо	Пудинг рыбный запеченный	70	115,21
			гарнир	Пюре картофельное	130	200,95
			напиток	Компот из сухофруктов	180	51,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	70,5
			хлеб черн.	Гренки из ржаного хлеба	25	95,22
			итого		615	623,95
1	8	Полдник	напиток	Соки (яблочный)	190	80,22
			выпечка	Пирог открытый	80	188
			итого		270	268,22
1	8	Ужин	гор.блюдо	Омлет с мясом	180	321,28
			гор.напиток	Чай с лимоном	190	31,29
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	70,5
			фрукты	Фрукты свежие	100	47
			итого		500	470,07
1	8	Итого за день:			1795	1737,34
1	9	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	140	146,64
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком,)	160	240
			хлеб	Бутерброд с сыром	30	87,82
			итого		330	474,46
1	9	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью и растительным мас	30	27,47

			1 блюдо	Рассольник	150	89,42
			2 блюдо	курица с овощами	50	91,56
			гарнир	пюре гороховое	110	196,75
			напиток	Чай с лимоном	160	26,35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	60,3
			итого		520	511,38
1	9	Полдник	напиток	Соки (яблочный)	160	67,55
			Кон. изд.	Кондитерское изделие (печенье)	30	125,13
			итого		190	192,68
1	9	Ужин	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный)	150	297,94
			гор.напиток	Чай	160	24,42
			соус	сгущенное молоко	15	49,2
			фрукты	Фрукты свежие	95	44,65
			итого		325	371,56
1	9	Итого за день:			1365	1550,08
1	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	140	162,4
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	160	66,98
			хлеб	Батон нарезной	20	52,4
			итого		320	281,78
1	10	Обед	1 блюдо	Суп-лапша домашняя	150	100,66
			2 блюдо	Плов из курицы	160	329,98
			закуска	Огурец соленый или свежий	30	4,2
			напиток	Компот из свежеморожн, ягод или из сухфруктов	160	35,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	47
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	60,3
			итого		550	578,04
1	10	Полдник	напиток	Йогурт	160	108,8
			выпечка	Сдоба обыкновенная	60	184,18
			итого		220	292,98
1	10	Ужин	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	160	289,89
			гор.напиток	Чай	160	24,42
			фрукты	Фрукты свежие	95	44,65
			итого		415	358,96
1	10	Итого за день:			1505	1511,76
		Среднее значение за период:			1435,5	1451,21