

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
Итого за Завтрак1		275	8,2	13,1	35,4	293,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат картофельный.	50	0,9	5,2	6,4	75,7	44
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Птица отварная к 1му блюду	10	1,4	1,2		13,5	341
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	12,4	7,4	8,6	165,6	275
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		595	19,4	16	79,3	550,7	
Полдник							
	Кисель из с\м клюквы	150	0,2	0,2	14,9	62,1	418
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		200	4,6	2,7	40,8	205,6	
Ужин1							
	Салат из моркови с р.м..	50	0,6	3,4	4,8	52	52
	Котлеты, биточки, шницели.	70	10,6	7,2	9,3	148,4	307
	Макароны отварные.	100	3,5	2,5	16,4	111	246
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Сыр.	10	2,8	1,5		25	13
Итого за Ужин1		435	21,9	17,7	58	491,8	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 135	62	57,2	265,6	1854,9	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		290	12,4	15,5	35,4	331,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Томаты свежие.	80	0,9	0,2	3	19,2	71
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Мясо отварное к 1му блюду	20	4,9	2,9		44,6	289
	Мясное гаше.	70	8,7	7,2		38,7	32
	Пюре картофельное.	120	4,6	5,4	11	111,6	362
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		625	23,6	17,9	62,3	444,8	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Суфле творожное паровое.	130	18,9	13,5	18,2	273	269
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,5	5,5	29,5	61
Итого за Полдник		340	25,6	20,4	33,1	422,5	
Ужин1							
	Салат из огурцов свежих.	50	0,3	6,3	0,9	61	36
	Мясное гаше.	70	8,7	7,2		38,7	32
	Капуста цвет., запеч. под соусом молочным	100	3,7	8,4	7,5	120	174
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		458	29,1	35,1	34,8	509,7	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 343	98,6	96,6	217,7	2021,3	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	100	10	12,1	2	136,7	253
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		225	12,5	17,3	17,2	254,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	220	0,9	0,9	21,6	96,8	458
Итого за Завтрак2		420	1,9	1,3	41,8	188,8	
Обед							
	Салат из отв. моркови с яблоком	50	0,6	3,7	3,7	51	580
	Суп из овощей.	150	1,5	3	5	52,5	109,3
	Жаркое по-домашнему	220	16,3	20,2	21,3	321,2	294
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Вафли в асс.	20	0,6	0,7	15,5	70,8	508
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		625	22	28,3	81,9	658,4	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Булочка "Городская"	50	4,5	3,2	25,4	148	500
Итого за Полдник		250	10,5	9,6	34,8	268	
Ужин1							
	Салат из огурцов свежих.	80	0,6	10	1,4	97,6	36
	Рыба (филе) припущенная.	70	11,2	1,5	0,3	58,8	272
	Кабачки и цвет. капуста, запеченные в молоч. соусе	150	3,8	13,7	8,9	181,5	210
	Сыр.	10	2,8	1,5		25	13
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		495	22,1	28,4	36,3	495,9	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 215	75	91,3	221,4	1985,9	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Завтрак1		375	29,2	17,1	38,4	429,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. моркови с яблоком	50	0,6	3,7	3,7	51	580
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Птица отварная	70	9,7	8,3	0,3	94,5	341
	Макароны отварные.	100	3,5	2,5	16,4	111	246
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421	
Итого за Обед		555	18,3	16,7	68,7	487,2	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Пирожки печеные из теста дрожжевого (с картофелем)	50	127,6	16,8	826,2	3961	476
Итого за Полдник		250	133,6	23,2	835,6	4081	
Ужин1							
	Салат из огурцов свежих.	50	0,3	6,3	0,9	61	36
	Тефтели мясные с рисом пар.	70	9,7	10,3	4,6	150,5	318
	Картофель отв., зап. со сливочным маслом	150	3,4	4,4	23	173,4	667
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		475	17,8	24,1	56	540,3	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 285	206,8	88,8	1050,8	5851,3	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		275	8,2	13,3	35,4	293,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,3	7	1 037
	Суп вермишелевый	150	1,5	2,4	8,6	61,5	128
	Мясо отварное к 1му блюду	20	4,9	2,9		44,6	289
	Котлеты рыбные любительские	50	5,8	1,5	2,7	46	280
	Пюре картофельное.	120	4,6	5,4	11	111,6	362
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		575	20,2	13	60	433,6	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	130	21,7	15,2	27	336,8	613
	Джем в асс.	10	0,1		7,3	28,4	456
Итого за Полдник		340	27,8	21,6	43,7	485,2	
Ужин1							
	Огурец свежий.	50	0,4	0,1	1,3	7	70
	Салат картофельный.	50	0,9	5,2	6,4	75,7	44
	Голубцы лен. с отв. мясом	150	11	11	14	199,8	649
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		435	16	18	47,4	415,5	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 255	80,1	73,6	238,6	1941,1	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	150	4,8	5,3	15,4	129	133
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		290	11,5	12,7	30,6	284,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Огурец свежий.	50	0,4	0,1	1,3	7	70
	Суп крестьянский с крупой	150	1,1	3,2	8,3	63	108
	Запеканка картофельная с отв. мясом	220	20	7,5	17,8	264	332
	Соус сметанный.	20	0,6	2,7	1,5	33	387
	Отвар шиповника.	150	0,4	0,2	11,8	58	686
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		645	25	14,2	73	569,6	
Полдник							
	Кисель из с\м брусники	150	0,3	0,2	17,3	72	418
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	50	3,3	2,7	18,3	110	476
Итого за Полдник		200	3,6	2,9	35,6	182	
Ужин1							
	Томаты свежие.	40	0,4	0,1	1,5	9,6	71
	Салат из отв. свеклы с растительным маслом	50	0,9	3,4	4,5	52	56
	Мясное гаше.	70	8,7	7,2		38,7	32
	Каша рисовая молочная вязкая	100	2	2,8	13,1	87,7	221
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		445	15,7	15,2	44,8	321	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	509
Итого за Ужин2		220	7,5	8,2	23,6	199,2	
Итого за день		2 230	65,2	54,5	250,3	1749,6	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
Итого за Завтрак1		328	20,9	24,6	36,1	450,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из свежих овощей с яблоком.	50	0,4	4,3	2,9	52,4	568
	Суп рыбный.	150	4,1	1,5	6,8	57	119,3
	Биточки мясные пар.	80	13	10,5	5,3	166,8	308
	Каша гречневая молочная вязкая	100	2	2,8	13,1	87,7	221
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		565	22,5	19,8	64,5	526,8	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Ватрушка "С творогом"	50	5,3	5,4	17	145,4	703
Итого за Полдник		250	11,3	11,8	26,4	265,4	
Ужин1							
	Томаты свежие.	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
	Котлета рубленая из птицы	50	8,1	8,6	8,5	149	347
	Пюре картофельное.	100	3,8	4,5	9,2	93	362
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Сыр.	10	2,8	1,5		25	13
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Ужин1		425	19,8	17,8	47,5	436,8	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	509
Итого за Ужин2		220	7,5	8,2	23,6	199,2	
Итого за день		2 218	83,9	83,5	240,8	2072	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	120	4,5	6,3	16,2	140,4	228,2
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Сыр.	10	2,8	1,5		25	13
Итого за Завтрак1		255	9,8	13	31,4	283,5	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Огурец свежий.	80	0,6	0,1	2,1	11,2	70
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Рыба, туш. в томате с овощами	60	0,3	2,7	2,6	36	274
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480	
Итого за Обед		645	11,1	11,8	82,7	481,6	
Полдник							
	Кисель из с\м смородины	150	0,2	0,2	15,6	65	418
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		200	4,6	2,7	41,5	208,5	
Ужин1							
	Салат из отв. свеклы с растительным маслом	50	0,9	3,4	4,5	52	56
	Птица тушеная	50	6,5	5,7	1,6	86,5	343
	Каша гречневая рассып-я	100	5,7	5,6	27	176,6	353
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		510	23,1	20,4	69,4	556,9	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 240	56,5	55,6	277,1	1843,7	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	100	10	12,1	2	136,7	253
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		225	12,5	17,3	17,2	254,8	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. свеклы с растительным маслом	30	0,5	2	2,7	31,2	56
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Рагу из птицы	160	9,6	12,6	14,2	209,6	342
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Вафли в асс.	20	0,6	0,7	15,5	70,8	508
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421	
Итого за Обед		545	15,2	17,5	80,7	542,3	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Суфле творожное паровое.	130	18,9	13,5	18,2	273	269
	Джем в асс.	10	0,1		7,3	28,4	456
Итого за Полдник		340	25	19,9	34,9	421,4	
Ужин1							
	Томаты свежие.	80	0,9	0,2	3	19,2	71
	Тефтели мясные с рисом пар.	80	11,1	11,8	5,2	172	318
	Кабачки, запеченные под соусом молочным	100	1	4,7	5,9	69	210
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		445	16,7	18,4	39,8	393,2	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 185	77,3	80,8	224,7	1924,9	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
Итого за Завтрак1		328	20,9	24,6	36,1	450,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. моркови с яблоком	30	0,4	2,2	2,2	30,6	580
	Суп вермишелевый	150	1,5	2,4	8,6	61,5	128
	Говядина, туш. с черносливом	100	19,5	5,8	11,9	180	296
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		615	30,1	17,9	72,9	574,5	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Вафли в асс.	20	0,6	0,7	15,5	70,8	508
Итого за Полдник		220	6,6	7,1	24,9	190,8	
Ужин1							
	Салат картофельный.	80	1,4	8,2	10,3	121,1	44
	Котлета рыбная	50	5,7	2,3	7	71,5	279
	Кабачки и цвет. капуста, запеченные в молоч. соусе	120	3	10,9	7,1	145,2	210
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		435	13,8	23,1	50,1	470,8	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 228	79,3	80,4	236,1	1999,9	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		275	8,2	13,3	35,4	293,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из огурцов свежих.	50	0,3	6,3	0,9	61	36
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Котлета натуральная руб.	80	15	18,4	2,4	230,4	305
	Каша гречневая молочная вязкая	100	2	2,8	13,1	87,7	221
	Соус сметанный.	20	0,6	2,7	1,5	33	387
	Птица отварная к 1му блюду	10	1,4	1,2		13,5	341
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480	
Итого за Обед		595	23,8	33,6	66,2	656,3	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Печенье	40	3,1	3,6	28,4	158,4	509
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
Итого за Полдник		340	30,1	14	40,8	414,4	
Ужин1							
	Томаты свежие.	80	0,9	0,2	3	19,2	71
	Рыба, туш. в томате с овощами	50	0,3	2,3	2,2	30	274
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Сыр.	20	5,6	2,9		50	13
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		485	16,2	13,9	44,7	371,7	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 325	86,2	82,5	239,2	2049,2	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Сыр.	10	2,8	1,5		25	13
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		285	11	14,6	35,4	318,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Огурец свежий.	50	0,4	0,1	1,3	7	70
	Суп картофельный с крупой.	150	1,7	1,4	12,3	67,5	114
	Запеканка картофельная с отв. мясом	220	20	7,5	17,8	264	332
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Печенье	15	1,2	1,4	10,6	59,4	509
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480	
Итого за Обед		640	27	12,5	80,2	583,2	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	130	21,7	15,2	27	336,8	613
	Джем в асс.	10	0,1		7,3	28,4	456
Итого за Полдник		340	27,8	21,6	43,7	485,2	
Ужин1							
	Салат из отв. моркови с яблоком	30	0,4	2,2	2,2	30,6	580
	Котлета натуральная руб.	70	13,2	16,1	2,1	201,6	305
	Каша рисовая молочная вязкая	100	2	2,8	13,1	87,7	221
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		438	32	34,3	43,8	609,9	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 333	105,7	90,7	255,2	2310,1	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	80	8	9,7	1,6	109,3	253
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		305	31,5	18,9	19,8	363,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Томаты свежие.	80	0,9	0,2	3	19,2	71
	Суп рыбный.	150	4,1	1,5	6,8	57	119,3
	Гуляш из отв. мяса	80	10,8	4,7	2,7	94,4	299
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		665	24,7	13,9	78,7	538,2	
Полдник							
	Кисель из с\м смородины	150	0,2	0,2	15,6	65	418
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		200	4,6	2,7	41,5	208,5	
Ужин1							
	Салат из отв. свеклы с растительным маслом	30	0,5	2	2,7	31,2	56
	Тефтели мясные с рисом пар.	80	11,1	11,8	5,2	172	318
	Капуста цвет., запеч. под соусом молочным	150	5,6	12,6	11,3	180	174
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Сыр.	10	2,8	1,5		25	13
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		455	23,7	29,6	44,9	541,2	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Печенье	10	0,8	0,9	7,1	39,6	509
Итого за Ужин2		210	6,8	7,3	16,5	159,6	
Итого за день		2 265	93,2	73,7	244,1	2004,1	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Сыр.	10	2,8	1,5		25	13
Итого за Завтрак1		285	11	14,8	35,4	318,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат картофельный.	30	0,5	3,1	3,9	45,4	44
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Суфле из отварной индейки	50	6,9	4,9	1,9	82,6	652
	Кабачки, запеченные под соусом молочным	150	1,5	7,1	8,9	103,5	210
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		585	13,6	17,3	79	527,4	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		250	10,4	8,9	35,3	263,5	
Ужин1							
	Огурец свежий.	80	0,6	0,1	2,1	11,2	70
	Гуляш из отв. мяса	60	8,1	3,5	2	70,8	299
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		600	24,4	16,1	54,2	463,3	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Печенье	10	0,8	0,9	7,1	39,6	509
Итого за Ужин2		210	6,8	7,3	16,5	159,6	
Итого за день		2 360	68,1	65,7	263,1	1925,6	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Яйцо вар. вкрутую	53	12,7	11,5	0,7	157	261
Итого за Завтрак1		328	20,9	24,6	36,1	450,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. свеклы с растительным маслом	60	1	4,1	5,3	62,4	56
	Борщ с мелкошинкованными овощами	150	1,1	3,5	5,1	55,5	92
	Котлеты рыбные любительские	50	5,8	1,5	2,7	46	280
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Фрикадельки мясные	20	3,7	3	0,1	42,4	86
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Вафли в асс.	20	0,6	0,7	15,5	70,8	508
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421	
Итого за Обед		635	20,9	20,3	78,9	579,5	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		250	10,4	8,9	35,3	263,5	
Ужин1							
	Томаты свежие.	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
	Котлета рубленая из птицы(филе индейки)	50	8,9	12	8,4	177,5	347
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Каша рисовая молочная вязкая	100	2	2,8	13,1	87,7	221
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421	
Итого за Ужин1		565	17,2	19,2	60,6	487,6	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 408	77,3	80,7	263	2094,4	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая молочная вязкая	150	3	4,2	19,6	131,6	221
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		290	9,7	11,6	34,8	287,2	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами.	30	0,3	3,2	0,5	32,1	34
	Щи из свеж. капусты с картофелем	150	1,8	2,9	7,8	64,5	96
	Жаркое по-домашнему	220	16,3	20,2	21,3	321,2	294
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Мармелад.	18			14,3	57,8	505
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		603	21,4	27	80,3	638,5	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Суфле творожное паровое.	130	18,9	13,5	18,2	273	269
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,5	5,5	29,5	61
Итого за Полдник		340	25,6	20,4	33,1	422,5	
Ужин1							
	Салат картофельный.	30	0,5	3,1	3,9	45,4	44
	Котлета рыбная	100	11,3	4,6	14	143	279
	Каша рисовая молочная вязкая	100	2	2,8	13,1	87,7	221
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		515	38,5	16,2	59,7	545,1	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 378	103,1	82,9	260	2206,5	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет натуральный.	80	8	9,7	1,6	109,3	253
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
Итого за Завтрак1		205	10,5	14,9	16,8	227,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. свеклы с растительным маслом	30	0,5	2	2,7	31,2	56
	Суп картофельный с крупой.	150	1,7	1,4	12,3	67,5	114
	Птица тушеная	50	6,5	5,7	1,6	86,5	343
	Рис отв.	100	2,4	3,9	18,9	120	355
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		515	14,1	13,7	71,9	468,1	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Булочка "Городская"	50	4,5	3,2	25,4	148	500
Итого за Полдник		250	10,5	9,6	34,8	268	
Ужин1							
	Огурец свежий.	60	0,5	0,1	1,6	8,4	70
	Рыба (филе) припущенная.	60	9,6	1,3	0,2	50,4	272
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Соус сметанный.	20	0,6	2,7	1,5	33	387
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		475	20,1	12,6	42,8	364,3	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 075	63,1	58,5	218,4	1641	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
Итого за Завтрак1		290	12,4	15,5	35,4	331,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Огурец свежий.	60	0,5	0,1	1,6	8,4	70
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Гуляш из отв. мяса	80	10,8	4,7	2,7	94,4	299
	Каша гречневая рассып-я	100	5,7	5,6	27	176,6	353
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		575	21,5	12,6	79,6	510,1	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Ватрушка с сыром	50	6,1	7,2	16,7	163,3	704
Итого за Полдник		250	12,1	13,6	26,1	283,3	
Ужин1							
	Салат картофельный.	30	0,5	3,1	3,9	45,4	44
	Рагу из птицы	150	9	11,9	13,4	196,5	342
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		365	13,2	16,7	43	374,9	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 110	67,1	66,1	236,2	1812,6	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша пшенная вяз. с тыквой	150	4,8	8,3	29,4	216	222
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		275	7,3	13,5	44,6	334,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Огурец свежий.	60	0,5	0,1	1,6	8,4	70
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	150	1,5	4,4	8,6	79,5	112
	Рыба (филе) припущенная.	70	11,2	1,5	0,3	58,8	272
	Пюре картофельное.	120	4,6	5,4	11	111,6	362
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Соус сметанный.	20	0,6	2,7	1,5	33	387
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		605	21,4	14,8	59,4	454,2	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Пудинг из творога, запеченный	130	18,1	14,3	30,2	331,5	266
	Джем в асс.	10	0,1		7,3	28,4	456
Итого за Полдник		340	24,2	20,7	46,9	479,9	
Ужин1							
	Салат из отв. моркови с яблоком	50	0,6	3,7	3,7	51	580
	Тефтели мясные с рисом пар.	80	11,1	11,8	5,2	172	318
	Кабачки и цвет. капуста, запеченные в молоч. соусе	150	3,8	13,7	8,9	181,5	210
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		465	19,2	30,9	43,5	537,5	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 315	80	87,6	246,5	2118,9	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
Итого за Завтрак1		400	14,5	17,1	46	402,4	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Томаты свежие.	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Гуляш из отв. мяса	70	9,5	4,1	2,4	82,6	299
	Рис отв.	100	2,4	3,9	18,9	120	355
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		565	17,1	10,3	71,9	447,7	
Полдник							
	Кисель из см смородины	150	0,2	0,2	15,6	65	418
	Ватрушка "С творогом"	50	5,3	5,4	17	145,4	703
Итого за Полдник		200	5,5	5,6	32,6	210,4	
Ужин1							
	Огурец свежий.	60	0,5	0,1	1,6	8,4	70
	Шницель рыбный.	50	7,2	3,3	4,8	78	285
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Сыр.	10	2,8	1,5		25	13
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		455	19,9	13,4	45,9	383,9	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Печенье	10	0,8	0,9	7,1	39,6	509
Итого за Ужин2		210	6,8	7,3	16,5	159,6	
Итого за день		2 260	65,7	55	255,6	1797,2	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	150	4,8	5,3	15,4	129	133
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		375	28,3	14,5	33,6	383,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. свеклы с растительным маслом	30	0,5	2	2,7	31,2	56
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Мясное гаше.	80	9,9	8,3		44,3	32
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Конфеты.	15	0,6	2,4	10,6	68,3	504
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		610	21,2	21,7	75,4	514	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		250	10,4	8,9	35,3	263,5	
Ужин1							
	Салат из отв. моркови с изюмом	60	0,9	4,4	5,5	65,6	581
	Мясное гаше.	70	8,7	7,2		38,7	32
	Кабачки, запеченные под соусом молочным	100	1	4,7	5,9	69	210
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		420	14,3	22,1	37,1	343,7	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Печенье.	10	0,9	1,1	7	41,4	509
Итого за Ужин2		210	6,9	7,5	16,4	161,4	
Итого за день		2 295	83	76	240,5	1858,9	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша из овсяных хлопьев молоч.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		290	12,4	15,3	35,4	331,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Овощное пюре.	80	0,8	0,1	5,6	22,4	288
	Суп вермишелевый	150	1,5	2,4	8,6	61,5	128
	Мясо отварное к 1му блюду	20	4,9	2,9		44,6	289
	Тефтели мясные с рисом пар.	60	8,3	8,8	3,9	129	318
	Кабачки и цвет. капуста, запеченные в молоч. соусе	150	3,8	13,7	8,9	181,5	210
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Обед		645	22,3	28,6	63,4	601,9	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		250	10,4	8,9	35,3	263,5	
Ужин1							
	Огурец свежий.	60	0,5	0,1	1,6	8,4	70
	Котлета рубленая из птицы	50	8,1	8,6	8,5	149	347
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Каша гречневая рассып-я	100	5,7	5,6	27	176,6	353
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		420	18,7	21,5	64,6	526,8	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 235	71,7	82	250,8	2036,5	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Омлет с сыром запеч.	80	6,8	6,1	1,3	86,4	254
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		205	9,3	11,3	16,5	204,5	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Огурец свежий.	50	0,4	0,1	1,3	7	70
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Тефтели из рыбы	50	5,3	3,1	7,1	72	288
	Пюре картофельное.	120	4,6	5,4	11	111,6	362
	Вафли в асс.	20	0,6	0,7	15,5	70,8	508
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		575	15,4	11,5	83,2	492,1	
Полдник							
	Кисель из см смородины	150	0,2	0,2	15,6	65	418
	Запеканка творожная с изюмом запеченная	130	21,7	15,2	27	336,8	613
	Джем в асс.	10	0,1		7,3	28,4	456
Итого за Полдник		290	22	15,4	49,9	430,2	
Ужин1							
	Салат из отв. моркови с изюмом	60	0,9	4,4	5,5	65,6	581
	Котлеты, биточки, шницели.	70	10,6	7,2	9,3	148,4	307
	Каша рисовая молочная вязкая	100	2	2,8	13,1	87,7	221
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Соус молочный.	20	0,7	1,4	1,8	22,4	384
Итого за Ужин1		435	17,9	17,5	55,4	457,1	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 135	72,5	63,4	257,1	1897,1	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молоч. жидкая	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228,2
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		290	12,4	15,3	35,4	331,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из отв. свёклы с чесноком	30	0,5	2,1	2,5	31,1	555
	Суп из овощей.	150	1,5	3	5	52,5	109,3
	Гуляш из отв. мяса	70	9,5	4,1	2,4	82,6	299
	Пюре картофельное.	150	5,7	6,8	13,8	139,5	362
	Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		585	20,2	16,7	60,1	468,6	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Ватрушка "С творогом"	50	5,3	5,4	17	145,4	703
Итого за Полдник		250	11,3	11,8	26,4	265,4	
Ужин1							
	Огурец свежий.	60	0,5	0,1	1,6	8,4	70
	Котлета натуральная руб.	60	11,3	13,8	1,8	172,8	305
	Рис, припущенный с кукурузой	100	2,7	4,7	18,3	144,2	662
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		405	18,2	20,3	47,4	458,4	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 160	70	71,8	221,4	1836,7	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	150	4,8	5,3	15,4	129	133
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		290	11,5	12,7	30,6	284,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Томаты свежие.	50	0,6	0,1	1,9	12	71
	Борщ "С капустой и картофелем"	150	1,5	2,7	8	61,5	83
	Птица тушеная	30	3,9	3,4	1	51,9	343
	Макароны отварные.	100	3,5	2,5	16,4	111	246
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		535	12,5	9,4	79,6	463,5	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом.	50	3,3	2,7	18,3	110	476
Итого за Полдник		250	9,3	9,1	27,7	230	
Ужин1							
	Салат из отв. моркови с яблоком	30	0,4	2,2	2,2	30,6	580
	Котлета рыбная	50	5,7	2,3	7	71,5	279
	Пюре картофельное.	120	4,6	5,4	11	111,6	362
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		385	14,4	11,6	45,9	346,7	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 090	55,6	50,5	235,9	1638	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная жид.	150	5,7	8,1	20,2	175,5	228,3
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
Итого за Завтрак1		340	12,8	15,9	38,5	348,6	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат зелёный с р.м.	30	0,4	3,1	0,5	31,2	33
	Суп картофельный с крупой.	150	1,7	1,4	12,3	67,5	114
	Жаркое по-домашнему	220	16,3	20,2	21,3	321,2	294
	Компот из изюма.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Зефир в асс.	20	0,2		16	65,2	507
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		605	21,6	25,4	86,5	648	
Полдник							
	Кисель из см клубквы	150	0,2	0,2	14,9	62,1	418
	Суфле творожное паровое.	130	18,9	13,5	18,2	273	269
	Джем в асс.	10	0,1		7,3	28,4	456
Итого за Полдник		290	19,2	13,7	40,4	363,5	
Ужин1							
	Огурец свежий.	30	0,2		0,8	4,2	70
	Мясное гаше.	70	8,7	7,2		38,7	32
	Капуста бл тушеная	150	2,7	5	6,8	108	171
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		435	15,3	13,9	33,3	283,9	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
Итого за Ужин2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 300	76,8	76,6	250,8	1957,2	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1								
		Омлет натуральный.	80	8	9,7	1,6	109,3	253
		Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
		Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
		Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1			205	10,5	14,9	16,8	227,4	
Завтрак2								
		Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
		Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2			430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед								
		Салат из отв. свеклы с растительным маслом	30	0,5	2	2,7	31,2	56
		Щи из свеж. капусты с картофелем	150	1,8	2,9	7,8	64,5	96
		Мясо отварное к 1му блюду	20	4,9	2,9		44,6	289
		Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	80	11,4	9,1	10,4	170,4	309
		Каша гречневая рассып-я	100	5,7	5,6	27	176,6	353
		Компот из кураги.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
		Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
		Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед			565	27,3	23,2	84,3	650,2	
Полдник								
		Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
		Булочка "Городская"	50	4,5	3,2	25,4	148	500
Итого за Полдник			250	10,5	9,6	34,8	268	
Ужин1								
		Томаты свежие.	50	0,6	0,1	1,9	12	71
		Рыба, запеченная с картофелем порусски	180	12,4	7,4	8,6	165,6	275
		Йогурт с м.д.ж. 2-3 %	125	6,3	4	10,6	108,8	404
		Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
		Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
		Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1			540	23	13,2	46,8	419,4	
Ужин2								
		Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
		Печенье	10	0,8	0,9	7,1	39,6	509
Итого за Ужин2			210	6,8	7,3	16,5	159,6	
Итого за день			2 200	80	69,5	241,9	1917,8	

Рацион: Меню 1.5-3 лет Н.

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша гречневая молочная жид.	150	5,7	7,9	20,2	175,5	228
	Масло слив.	5		4,1		37,4	9,5
	Чай сладкий с молоком.	100	0,8	0,8	6,2	35,1	432
	Сыр.	15	4,2	2,2		37,5	13
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Завтрак1		290	12,4	15,3	35,4	331,1	
Завтрак2							
	Сок.	200	1	0,4	20,2	92	414
	Фрукты.	230	0,9	0,9	22,5	101,2	458
Итого за Завтрак2		430	1,9	1,3	42,7	193,2	
Обед							
	Салат из моркови с р.м..	30	0,4	2	2,9	31,2	52
	Суп картофельный.	150	1,5	1,5	11,9	67,8	107
	Птица отварная	50	6,9	6	0,2	67,5	341
	Кабачки и цвет. капуста, запеченные в молоч. соусе	150	3,8	13,7	8,9	181,5	210
	Компот из чернослива.	150	0,5	0,2	20	82,5	412
	Мармелад.	20			15,9	64,2	505
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
Итого за Обед		585	15,6	23,9	76,2	575,1	
Полдник							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Булочка Любимая	50	4,4	2,5	25,9	143,5	499
Итого за Полдник		250	10,4	8,9	35,3	263,5	
Ужин1							
	Огурец свежий.	60	0,5	0,1	1,6	8,4	70
	Тефтели мясные с рисом пар.	60	8,3	8,8	3,9	129	318
	Капуста цвет., запеч. под соусом молочным	150	5,6	12,6	11,3	180	174
	Чай сладкий с молоком.	150	1,2	1,2	9,3	52,6	432
	Творожное изделие.	100	21	4	3	136	270
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,3	9	45,6	480
	Хлеб ржаной.	15	0,8	0,2	7,4	34,8	421
Итого за Ужин1		555	39,1	27,2	45,5	586,4	
Ужин2							
	Молоко.	200	6	6,4	9,4	120	436
	Печенье	10	0,8	0,9	7,1	39,6	509
Итого за Ужин2		210	6,8	7,3	16,5	159,6	
Итого за день		2 320	86,2	83,9	251,6	2108,9	

Итого за период	62 898	2290	2079,4	7654,4	58455,3	
Среднее значение за период		81,8	74,3	273,4	2087,7	

Составил _____ Крохина Алексан

Утвердил _____