

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	106,1
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	325	13	10	32	265	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	65
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	60	8	6	2	95	177
	Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	120
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Итого за обед	535	24	13	85	567	
Уплотненный	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	70	4	3	37	197	290,1
	Рагу из овощей	120	3	5	12	104	87
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Соль	3					314
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	34
	Итого за Уплотненный полдник	383	11	12	63	416	
Итого за день		1 343	48	35	189	1289	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенинная жидкая молочная	150	3	4	23	144	111,6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Итого за завтрак	325	7	10	44	294	
2 завтрак	Кефир, бифидфрут	100	3	3	4	50	270
	Итого за 2 завтрак	100	3	3	4	50	
обед	Борщ на воде	150	1	3	7	56	51
	Сметана	5		1		8	319
	Тефтели рыбные тушёные	70	9	4	9	106	167
	Картофель, тушённый в соусе	120	3	7	19	152	85
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	545	22	16	59	471	
Уплотненный	Запеканка из творога	90	16	11	12	209	149
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Морковь припущенная	120	2	4	9	76	80
	Соль	3					314
	Итого за Уплотненный полдник	383	23	19	40	412	
Итого за день		1 353	55	48	147	1227	

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: 1-3 года весна/лето****Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	111,3
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Сыр порциями	10	2	3		36	6
Итого за завтрак		330	10	11	41	297	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	64
	Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	207
	Капуста тушеная	120	2	4	11	90	228
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
Итого за обед		510	25	17	41	420	
Уплотненный							
	Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	131
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	311
	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	216
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		408	16	19	45	417	
Итого за день		1 348	52	47	137	1177	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	111,1
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Джем, повидло	15			8	32	313
	Итого за завтрак	335	7	6	49	276	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Суп картофельный с перловой крупой	150	2	2	10	62	62
	Сметана	4		1		6	319
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	187
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2	4	12	92	231
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Итого за обед	514	15	17	70	488	
Уплотненный	Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	124
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	315
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	70	7	3	3	73	156
	Соль	3					314
	Итого за Уплотненный полдник	413	21	11	53	411	
Итого за день	1 362	43	34	181	1216		

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	150	2	4	25	142	111,2
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Сыр порциями	10	2	3		36	6
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Итого за завтрак	330	8	9	46	295	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за 2 завтрак	100	1		10	43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	56
	Сметана	5		1		8	319
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	60	10	3	2	75	159
	Картофель, тушённый в соусе	120	3	7	19	152	85
	Компот из изюма	150			21	86	253,1
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за обед	530	17	14	68	472	
Уплотненный	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	60	8	3	22	148	279,11
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Каша рассыпчатая гречневая	120	7	5	31	195	208,1
	Соль	3					314
	Винегрет овощной	40	1	2	3	38	8
	Итого за Уплотненный полдник	373	22	11	57	420	
Итого за день		1 333	48	34	181	1230	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4	25	153	106,5
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
	Чай с сахаром	150			10	42	261
Итого за завтрак		325	6	8	45	275	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Суп картофельный с рисом	150	1	2	9	54	62
	Сметана	5		1		8	319
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	60	8	6	2	95	177
	Капуста тушеная	120	2	4	11	90	228
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
Итого за обед		535	14	13	66	445	
Уплотненный							
	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	60	4	3	38	190	283
	Пюре морковное	120	2	1	10	58	218
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Яйцо отварное	40	5	5		63	130
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		373	16	13	56	396	
Итого за день		1 333	36	34	176	1157	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	107
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
Итого за завтрак		325	9	12	42	301	
2 завтрак							
	Кефир, бифидофрукт	100	3	3	4	50	270
Итого за 2 завтрак		100	3	3	4	50	
обед							
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	66
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	9	5	39	97	157
	Картофель отварной	120	2	2	12	73	76
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		520	15	10	91	364	
Уплотненный							
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Сырники из творога	100	19	13	11	234	142
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Соль	3					314
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Морковь припущенная	40	1	1	3	25	80
Итого за Уплотненный полдник		343	25	16	51	449	
Итого за день		1 288	52	41	188	1164	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	111,6
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Сыр порциями	10	2	3		36	6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за завтрак		330	10	10	46	316	
2 завтрак							
	Компот из изюма	100			14	57	253,1
Итого за 2 завтрак		100			14	57	
обед							
	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	60
	Сметана	4		1		6	319
	Котлеты рубл из птицы или индейки 1-3 года	60	5	3	13	100	345
	Рагу из овощей	120	3	5	12	104	87
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
Итого за обед		514	17	13	51	392	
Уплотненный							
	Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	131
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
	Соль	3					314
	Картофель отварной	120	2	2	12	73	76
Итого за Уплотненный полдник		413	16	17	43	390	
Итого за день		1 357	43	40	154	1155	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	106,44
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Джем, повидло	10			6	21	313
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	330	8	6	51	289	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Борщ с картофелем	150	1	3	8	66	53
	Сметана	4		1		6	319
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	237
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	140	12	8	18	191	191
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Итого за обед	514	16	13	71	478	
Уплотненный	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	68
	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	60	8	5	25	173	283,11
	Салат из моркови с курагой	40	1		6	26	23
	Чай без сахара 3 - 7 лет	150	8	2	2	58	418
	Соль	3					314
	Итого за Уплотненный полдник	403	21	11	47	366	
Итого за день		1 347	45	30	178	1174	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	131
	Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	315
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Сыр порциями	10	2	3		36	6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	320	15	20	26	340	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за 2 завтрак	100	1		10	43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	56
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	187
	Пюре картофельное с морковью	120	2	4	14	100	217
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Итого за обед	500	20	18	42	408	
Уплотненный	Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	124
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	34
	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	80	8	4	3	84	156
	Соль	3					314
	Итого за Уплотненный полдник	423	17	11	62	432	
Итого за день		1 343	53	49	140	1223	