

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: Понедельник

Возрастная категория: 1,5 -3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
165	Каша пшеничная с маслом сливочным	125	3,058	2,8	30,93	164,16
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	6,19	3	0,05	70,83
1/13	Бутерброд с маслом «Крестьянское» 72,5%	30/5	1,94	3,85	11,74	90,5
	Итого за прием	350	16,268	14,25	43	388,27
	2-й завтрак					
368	Яблоки свежие	1 шт	1,90	0,00	35,50	40,00
	Обед					
80	Суп картофельный с рисовый	150	1,257	2,016	7,28	52,35
301/347	Птица, тушеная в белом соусе	50/10	10,28	10,20	0,63	121,89
205	Макароны отварные	110	4,48	3,21	27,41	216,92
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,016	13,7	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	520	19,677	5,842	65,92	565,51
	Полдник					
235	Пудинг из творога запеченный	50	5,07	5,38	3,88	127,5
397	Какао с молоком	150	3,058	2,66	0,40	89,16
	Итого за прием	200	8,128	8,04	4,28	216,66
	Итого за день	1165	45,973	28,132	148,7	1210,45

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
94	Суп молочный с рисовый	160	4,64	4,93	14,86	117,44
392	Чай	160	0,053	0,017	0,00	35,55
1/13	Бутерброд с сыром «Российским» 50%	30/5	5,3	3,14	15,14	112,4
	Итого за прием	355	9,993	8,087	30	265,35
	2-й завтрак					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
	Обед					
86	Суп-лапша домашняя	150	3,225	3	11,89	88,5
282	Котлеты (биточки) из мяса говядины	50	7,11	6,93	3,21	103,71
166	Каша перловая рассыпчатая	110	3,058	2,8	30,93	164,16
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,016	13,7	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	510	15,223	12,406	73,09	530,03
	Полдник					
	Кондитерские изделия	50	0,00	0,00	0,00	0,00
400	Молоко кипяченое	150	4,56	3,7	-	85
	Итого за прием	200	4,56	3,7	-	85
	Итого за день	1265	32,26	27,48	103,09	880,42

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
94	Суп молочный пшенный	160	4,64	4,93	14,86	117,44
392	Чай	160	0,053	0,017	0,00	35,55
1/13	Бутерброд с маслом «Крестьянское» 72,5%	30/5	1,94	3,85	11,74	90,5
	Итого за прием	355	6,633	8,797	26,6	243,49
	2-й завтрак					
368	Яблоки свежие	1шт	1,9	0,00	35,5	40,00
	Обед					
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	60,69
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,95	3,41	0,051	60,75
321	Картофель отварной	110	2,25	3,52	13,54	671
376	Кисель из сока	150	0,43	0,045	5,2	102,15
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием	520	13,23	10,825	43,201	997,27
	Полдник					
466	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,25	27,02	156,63
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,96	75,83
	Итого за прием	200	6,64	5,41	37,04	223,56
	Итого за день	1170	28,403	25,032	142,341	1504,32

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
93	Суп молочный с вермишелью	160	2,58	2,936	9,568	76
392	Чай	160	0,053	0,017	0,00	35,55
1/13	Бутерброд с маслом «Крестьянское» 72,5%	30/5	1,94	3,85	11,74	90,5
	Итого за прием	355	4,573	6,803	26,6	202,05
	2-й завтрак					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
	Обед					
80	Суп картофельный с гороховый	150	1,2	1,63	12,55	70
282	Котлеты (биточки) из мяса птицы	50	7,11	6,94	3,21	103,71
132	Капуста тушеная	150	2,945	5,565	14,235	132,735
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,016	13,7	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	550	14,915	14,751	60,595	480,795
	Полдник					
230	Сырники	80/10	11,7	1,87	17,75	134,6
397	Какао с молоком	150	3,058	2,66	0,40	89,16
	Итого за прием	240	14,758	4,53	18,15	223,76
	Итого за день	1345	40,006	32,024	114,365	1018,005

МЕНЮ

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
94	Суп молочный гречневый	160	4,64	4,93	14,86	117,44
392	Чай	160	0,053	0,017	0,00	35,55
1/13	Бутерброд с маслом «Крестьянское» 72,5%	30/5	1,94	3,85	11,74	90,5
	Итого за прием	355	6,633	8,797	26,6	243,49
	2-й завтрак					
368	Яблоки свежие	1 шт	1,9	0,00	35,5	40,00
	Обед					
67	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,04	2,93	5,08	50,85
276	Жаркое по домашнему	150	16,89	4,58	13,46	162,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,016	13,7	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	500	21,59	8,126	49,14	387,8
	Полдник					
454	Булка кондитерская	40	3	2,23	18,53	107,42
400	ряженка	160	4,48	6,08	6,08	88
	Итого за прием	200	7,48	8,31	24,61	195,42
	Итого за день	1150	37,603	25,233	135,85	866,71

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
205	Макароны отварные с маслом	165	4,27	3,06	26,1	151,4
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	6,19	3	0,05	70,83
1/13	Бутерброд с маслом «Крестьянское» 72,5%	30/5	1,94	3,85	11,74	90,5
	Итого за прием	350	12,4	12,91	45,32	350,62
	2-й завтрак					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
	Обед					
82	Суп картофельный с пшеничный	150	1,257	2,016	7,28	52,35
261	Тефтели куриные тушеные	50	7,11	6,94	3,21	103,71
166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	3,058	2,8	30,93	164,16
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,016	13,7	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	510	15,085	12,372	72,02	494,57
	Полдник					
235	Пудинг из творога запеченный	50	5,07	5,38	3,88	127,5
397	Какао с молоком	150	3,058	2,66	0,40	89,16
	Итого за прием	200	8,128	8,04	4,28	216,66
	Итого за день	1260	41,373	39,262	130,64	1173,25

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
94	Суп молочный с пшениый	160	4,64	4,93	14,86	117,44
1/13	Бутерброд с сыром «Российским» 50%	30/5	5,3	3,14	15,14	112,4
392	Чай	160	0,053	0,017	0,00	35,55
	Итого за прием	355	9,993	8,08	30	265,39
	2-й завтрак					
399	Яблоки свежие	1шт	1,90	0,00	35,50	44,00
	Обед					
67	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,04	2,93	5,08	50,85
438/440	Пельмени с маслом	100	61,4	9,1	21,6	214
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,016	13,7	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	450	66,1	12,646	57,28	439,2
	Полдник					
2	Кондитерские изделия	30/20	3,13	2,33	19,3	111,7
400	Молоко кипяченое	150	4,56	3,7	-	85
	Итого за прием	200	7,26	6,23	31,53	212,09
	Итого за день	1100	85,253	26,956	154,31	960,68

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	4,64	4,93	14,86	117,44
392	Чай	160	0,053	0,017	0,00	35,55
1/13	Бутерброд с маслом «Крестьянское» 72,5%	30/5	1,94	3,85	11,74	90,5
	Итого за прием	355	6,633	8,797	26,6	243,49
	2-й завтрак					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
	Обед					
82	Суп картофельный с вермишелью	150	2	2,12	12,86	78,56
261	Тефтели рыбные тушеные	50	7,12	3,64	2,5	71,25
137	Рагу овощное	110	2,26	3,09	15,14	99
376	Кисель из сока	150	0,43	0,045	5,2	102,15
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием	510	15,11	9,495	52,4	453,64
	Полдник					
215	Омлет натуральный	50	3,3	2,29	2,13	42,5
397	Какао с молоком	150	3,058	2,66	0,40	89,16
394	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
		230	9,338	5,31	12,55	198,98
	Итого за день	1295	36,841	29,542	100,57	1007,51

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
94	Суп молочный с рисовый	160	4,64	4,93	14,86	117,44
392	Чай	160	0,053	0,017	0,00	35,55
1/13	Бутерброд с маслом «Крестьянское» 72,5%	30/5	1,94	3,85	11,74	90,5
	Итого за прием	355	6,633	8,797	26,6	243,49
	2-й завтрак					
399	Яблоки свежие	1 шт	1,90	0,00	35,50	44,00
	Обед					
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	60,69
282	Котлеты (биточки) из мяса говядины	50	7,11	6,94	3,21	103,71
321	Картофель отварной	110	2,25	3,52	13,54	671
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,016	13,7	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	510	14,32	14,326	55,06	1009,75
	Полдник					
235	Пудинг из творога запеченный	50	5,07	5,38	3,88	127,5
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,96	75,83
	Итого за прием	200	7,44	7,38	15,84	203,33
	Итого за день	1160	30,293	30,503	133	1500,57

МЕНЮ

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Код блюда	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
185	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	160	4,64	4,93	14,86	117,44
392	Чай	160	0,053	0,017	0,00	35,55
1/13	Бутерброд с маслом «Крестьянское» 72,5%	30/5	1,94	3,85	11,74	90,5
	Итого за прием	355	6,633	8,797	26,6	243,49
	2-й завтрак					
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,76	5,94	9,02	111,4
	Обед					
86	Суп-лапша домашняя	150	1,4	2,06	8,35	58,19
304	Плов из птицы	130	13,78	4,78	22,09	186,33
134	Свекла тушеная в соусе	50	1,2	4,35	5,25	65
376	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,016	13,7	54
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	53,03
	Итого за прием	530	20,04	11,806	66,29	483,87
	Полдник					
	Вафли	40	0,00	0,00	0,00	0,00
400	ряженка	160	4,2	4,8	5,7	82
	Итого за прием	200	4,2	4,8	5,7	82
	Итого за день	1285	36,633	31,343	107,61	920,76