



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г. Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные(Я).	90	3	3	21	127	134
	Яйцо отварное 1	40	5	5		63	123
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с сахаром (Я)	180			11	44	55
Итого за Завтрак		347	10	21	42	404	
Завтрак2	Бананы(Я)	95	1		18	85	132
Итого за Завтрак2		95	1		18	85	
Обед	Суп гороховый (Я)	180	2	3	10	71	24
	Печень говяжья по-строгановски (Я)	90	20	25	4	316	114
	Каша гречневая рассыпчатая(Я)	100	6	4	30	176	127
	Салат из моркови (Я)	30		3	3	41	8
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Гренки для супа (Я)	20	2		16	75	38
	Кисель (Я)	180	1		26	105	60
Итого за Обед		627	33	35	102	847	
Полдник	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (Я)	150	5	7	21	159	65
	Булочка ванильная(Я)	45	7	3	26	162	193
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		345	16	15	53	409	
Итого за день		1 414	60	71	215	1745	

Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г. Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (Я)	150	5	6	23	167	62
	Сыр порционный(Я)	10	3	3	3	40	136
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Какао с молоком(Я)	180	3	4	23	139	171
Итого за Завтрак		377	13	26	59	516	
Завтрак2	Яблоки(Я)	95			8	38	122
Итого за Завтрак2		95			8	38	
Обед	Борщ со сметаной на б.м.к.(Я)	180	1	5	8	80	17
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики") (Я)	85	8	12	8	168	118
	Картофельное пюре (Я)	100	2	4	16	107	142
	Огурец свежий (Я)	30			1	4	8
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
Итого за Обед		640	17	21	86	600	
Полдник	Вареники ленивые (Я)	130	21	6	22	228	79
	Соус сладкий сметанный	30		1	1	16	158
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		310	25	12	29	332	
Итого за день		1 422	55	59	182	1486	



Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный(Я)	130	12	18	3	221	75
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с сахаром (Я)	180			11	44	55
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>347</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>435</b>	
Завтрак2	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>88</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на б.м.к.(Я)	180	2	2	16	89	25
	Мясо отварное ,тушеное с овощами в соусе (Я)	150	17	14	19	267	106
	Помидор (Я)	30			1	7	18
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
	<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>89</b>	<b>604</b>	
Полдник	Котлеты рыбные любительские из трески (Я)	60	8	2	4	70	94
	Соус томатный	30		1	2	17	160
	Икра из кабачков (Я)	30		2	3	28	77
	Кондитерское изделие (печенье)(Я)	30	2	2	22	117	68
	Сок фруктовый,нектар фруктовый(Я)	200	1		21	88	130
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>52</b>	<b>320</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 452</b>	<b>54</b>	<b>59</b>	<b>171</b>	<b>1447</b>		

Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой (Я)	150	4	5	14	111	29
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Сыр порционный(Я)	10	3	3	3	40	136
	Кофейный напиток с молоком (Я)	180	3	3	18	107	176
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>377</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>45</b>	<b>428</b>	
Завтрак2	Яблоки(Я)	95			8	38	122
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>95</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	
Обед	Свекольник со сметаной на б.м.к.(Я)	180	1	5	7	75	22
	Жаркое по-домашнему (Я)	190	21	17	25	339	106
	Огурец свежий (Я)	30			1	4	8
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Сок фруктовый,нектар фруктовый(Я)	200	1		21	88	130
<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>82</b>	<b>645</b>		
Полдник	Запеканка творожная с морковью (Я)	130	14	9	30	346	81
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	37	157
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	<b>471</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 447</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>176</b>	<b>1582</b>		



Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Треска отварная(Я)	65	4			53	95
	Капуста тушеная(Я)	100	3	3	13	87	138
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с сахаром (Я)	180			11	44	55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>382</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>354</b>	
Завтрак2	Яблоки(Я)	95			8	38	122
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>95</b>			<b>8</b>	<b>38</b>
Обед	Суп картофельный с крупой перловой на б.к.(Я)	180	2	6	11	101	28
	Плов из отварной птицы (Я)	180	32	39	35	383	124
	Огурец свежий (Я)	30			1	4	8
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>729</b>	
Полдник	Пирожки, печенье из сдобного теста с повидлом (Я)	45	3	3	22	127	213
	Зефир (Я)	30			23	96	20
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
<b>Итого за Полдник</b>		<b>225</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>311</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 337</b>	<b>56</b>	<b>69</b>	<b>193</b>	<b>1432</b>	

(лист 6)

Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая для детского питания (Я)	30	1	3		29	124
	Каша пшеничная рассыпчатая (Я)	90	6	3	22	139	129
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с сахаром (Я)	180			11	44	55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>337</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>43</b>	<b>382</b>	
Завтрак2	Бананы(Я)	95	1		18	85	132
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>95</b>	<b>1</b>		<b>18</b>	<b>85</b>
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой (Я)	180	2	6	11	101	28
	Оладьи из печени (Я)	60	11	10	4	155	468
	Макаронные изделия отварные(Я)	100	4	4	24	141	134
	Салат из моркови (Я)	30		3	3	41	8
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>95</b>	<b>679</b>	
Полдник	Суп молочный с ячневой крупой (Я)	150	4	5	14	111	29
	Кондитерское изделие (пряник)(Я)	30	2	2	21	109	66
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 377</b>	<b>43</b>	<b>54</b>	<b>197</b>	<b>1454</b>	



Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный (Я)	130	21	7	34	287	87
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Какао с молоком(Я)	180	3	4	23	139	171
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>347</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>67</b>	<b>596</b>	
Завтрак2	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>88</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на б.м.к.(Я)	180	2	5	8	78	36
	Плов из отварной говядины (Я)	160	19	17	27	335	115
	Огурец свежий (Я)	30			1	4	8
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Кисель (Я)	180	1		26	105	60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>615</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>90</b>	<b>661</b>	
Полдник	Рыба, запеченная с яйцом(Я)	120	12	14	20	252	382
	Сок фруктовый,нектар фруктовый(Я)	200	1		21	88	130
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>41</b>	<b>340</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 432</b>	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>204</b>	<b>1685</b>		

Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный запеченный (Я)	65	6	9	2	111	75
	Икра из кабачков (Я)	30		2	3	28	77
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Чай с сахаром (Я)	180			11	44	55
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>353</b>	
Завтрак2	Яблоки(Я)	95			8	38	122
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>95</b>			<b>8</b>	<b>38</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой на б.м.к.(Я)	180	2	6	11	101	28
	Голубцы ленивые (Я)	150	10	10	7	160	103
	Помидор (Я)	30			1	7	18
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
	<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>509</b>	
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая(Я)	150	4	5	24	158	67
	Булочка ванильная(Я)	45	7	3	26	162	193
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
<b>Итого за Полдник</b>	<b>345</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>408</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 357</b>	<b>41</b>	<b>53</b>	<b>162</b>	<b>1308</b>		



Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой (Я)	150	4	5	14	111	29
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Сыр порционный(Я)	10	3	3	3	40	136
	Кофейный напиток с молоком (Я)	180	3	3	18	107	176
Итого за Завтрак		377	12	24	45	428	
Завтрак2							
	Яблоки(Я)	95			8	38	122
Итого за Завтрак2		95			8	38	
Обед	Суп картофельный с клецками на б.м.к.(Я)	180	3	2	12	81	6
	Картофельная запеканка с мясом (Я)	160	22	21	16	343	110
	Соус сметанный	30	1	4		38	158
	Огурец свежий (Я)	30			1	4	8
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Сок фруктовый,нектар фруктовый(Я)	200	1		21	88	130
Итого за Обед		665	32	27	78	693	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем (Я)	45	5	2	31	165	208
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		195	9	7	37	253	
Итого за день		1 332	53	58	168	1412	

(лист 10)

Рацион: 1,5-3 года с 03.07.2023 г. по 31.10.2023 г.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Треска, тушенная в томате с овощами (Я)	120	12	7	6	137	98
	Батон нарезной с маслом (Я)	37	2	13	10	170	55
	Сыр порционный(Я)	10	3	3	3	40	136
	Чай с сахаром (Я)	180			11	44	55
Итого за Завтрак		347	17	23	30	391	
Завтрак2							
	Яблоки(Я)	95			8	38	122
Итого за Завтрак2		95			8	38	
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной на б.к.(Я)	180	2	6	11	101	28
	Курица в соусе с томатом(Я)	60	17	20	3	261	123
	Картофельное пюре (Я)	100	2	4	16	107	142
	Огурец свежий (Я)	30			1	4	8
	Хлеб ржаной(Я)	38	3		15	76	134
	Хлеб иодированный (Я)	27	2		13	63	1
	Компот из сухофруктов(Я)	180	1		25	102	168
Итого за Обед		615	27	30	84	714	
Полдник							
	Каша "Дружба" (Я)	150	5	6	26	181	56
	Булочка домашняя (Я)	45	3	7	28	172	194
	Кефир(Я)	150	4	5	6	88	114
Итого за Полдник		345	12	18	60	441	
Итого за день		1 402	56	71	182	1584	



Итого за период	13 972	547	621	1850	15135	
Среднее значение за период		54,7	62,1	185	1513,5	

Составил

Калькулятор Кравчу Кравченко Н.В.

Код	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма	Среднее значение
001	...	...	...	...	...	...
002	...	...	...	...	...	...
003	...	...	...	...	...	...
004	...	...	...	...	...	...
005	...	...	...	...	...	...
006	...	...	...	...	...	...
007	...	...	...	...	...	...
008	...	...	...	...	...	...
009	...	...	...	...	...	...
010	...	...	...	...	...	...
011	...	...	...	...	...	...
012	...	...	...	...	...	...
013	...	...	...	...	...	...
014	...	...	...	...	...	...
015	...	...	...	...	...	...
016	...	...	...	...	...	...
017	...	...	...	...	...	...
018	...	...	...	...	...	...
019	...	...	...	...	...	...
020	...	...	...	...	...	...
021	...	...	...	...	...	...
022	...	...	...	...	...	...
023	...	...	...	...	...	...
024	...	...	...	...	...	...
025	...	...	...	...	...	...
026	...	...	...	...	...	...
027	...	...	...	...	...	...
028	...	...	...	...	...	...
029	...	...	...	...	...	...
030	...	...	...	...	...	...
031	...	...	...	...	...	...
032	...	...	...	...	...	...
033	...	...	...	...	...	...
034	...	...	...	...	...	...
035	...	...	...	...	...	...
036	...	...	...	...	...	...
037	...	...	...	...	...	...
038	...	...	...	...	...	...
039	...	...	...	...	...	...
040	...	...	...	...	...	...
041	...	...	...	...	...	...
042	...	...	...	...	...	...
043	...	...	...	...	...	...
044	...	...	...	...	...	...
045	...	...	...	...	...	...
046	...	...	...	...	...	...
047	...	...	...	...	...	...
048	...	...	...	...	...	...
049	...	...	...	...	...	...
050	...	...	...	...	...	...
051	...	...	...	...	...	...
052	...	...	...	...	...	...
053	...	...	...	...	...	...
054	...	...	...	...	...	...
055	...	...	...	...	...	...
056	...	...	...	...	...	...
057	...	...	...	...	...	...
058	...	...	...	...	...	...
059	...	...	...	...	...	...
060	...	...	...	...	...	...
061	...	...	...	...	...	...
062	...	...	...	...	...	...
063	...	...	...	...	...	...
064	...	...	...	...	...	...
065	...	...	...	...	...	...
066	...	...	...	...	...	...
067	...	...	...	...	...	...
068	...	...	...	...	...	...
069	...	...	...	...	...	...
070	...	...	...	...	...	...
071	...	...	...	...	...	...
072	...	...	...	...	...	...
073	...	...	...	...	...	...
074	...	...	...	...	...	...
075	...	...	...	...	...	...
076	...	...	...	...	...	...
077	...	...	...	...	...	...
078	...	...	...	...	...	...
079	...	...	...	...	...	...
080	...	...	...	...	...	...
081	...	...	...	...	...	...
082	...	...	...	...	...	...
083	...	...	...	...	...	...
084	...	...	...	...	...	...
085	...	...	...	...	...	...
086	...	...	...	...	...	...
087	...	...	...	...	...	...
088	...	...	...	...	...	...
089	...	...	...	...	...	...
090	...	...	...	...	...	...
091	...	...	...	...	...	...
092	...	...	...	...	...	...
093	...	...	...	...	...	...
094	...	...	...	...	...	...
095	...	...	...	...	...	...
096	...	...	...	...	...	...
097	...	...	...	...	...	...
098	...	...	...	...	...	...
099	...	...	...	...	...	...
100	...	...	...	...	...	...