

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ -1							
День-1							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,17	10,16	74,8	225	№205 ТУТ
	Чай с сахаром ,вареньем, джемом ,медом, повидлом	160	0,042	0,021	10,17	40,76	№392 ТУТ
	Печенье	22	1,65	2,904	13,97	98,208	1
Итого за завтрак 1		332	6,862	13,085	98,94	363,968	
Завтрак-2	Напиток из плодов шиповника шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	№398 ТУТ
Итого за завтрак 2		100	0,34	0,14	9,49	40,67	
Обед	Суп картофельный	150	11,41	1,7	9,98	60,75	№77 ТУТ
	Капуста тушеная	110	2,03	3,55	7,91	132,05	№336 ТУТ
	Фрикадельки рыбные отварные	60	10,38	11,94	4,04	139,21	№263 ТУТ
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№376ТУТ
	Хлеб ржаной	30	0,32	0,05	2,05	75,6	№2
Итого за обед		500	24,47	17,26	44,81	492,36	
Полдник	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	5,81	12,63	187	№94 ТУТ
	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	97	№394 ТУТ
	Хлеб пшеничный	30	0,59	0,23	4,06	20,92	№1
Итого-за полдник		330	6,85	8,37	28	304,92	
Итого за 1 день		1262	38,522	38,855	181,24	1201,918	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День-2							
Завтрак-1	Пудинг из творога (запеченный)	140	21,2	15,06	34,05	356,97	№235 ТУТ
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,02	9,54	38,22	№392 ТУТ
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9	№1
	Повидло	20	0,08		12,2	48	№4ГОСТ
Итого за завтрак 1		350	22,1	15,38	61,2	471,09	
Завтрак-2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,03	56,66	№400ТУТ
Итого за завтрак 2		100	3,04	2,71	5,03	56,66	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,93	5,09	50,85	№66ТУТ
	Плов из птицы	150	11,85	4,15	19,11	161,43	№304ТУТ
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№376ТУТ
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№2
Итого за обед		490	15,6	7,5	62,73	372,63	
Полдник	Каша рассыпчатая гречневая с луком и яйцом	150	7,82	8,27	33,29	239,17	№185 Д/К
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	№398ТУТ
	Хлеб пшеничный	30	0,59	0,23	4,06	20,92	№1
Итого за полдник		330	8,92	8,71	51,58	321,09	
Итого за 2-день		1270	49,66	34,3	180,54	1221,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День-3							
Завтрак-1	Суп молочный с крупой (пшено)	160	4,64	4,38	36,9	224,1	№94ТУТ
	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77	№394ТУТ
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9	№1
Итого за завтрак 1		350	8,07	7,01	52,91	329	
Завтрак-2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22	№399ТУТ
Итого за завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед	Суп- пюре из моркови	150	2,17	3,26	8,76	73,05	№100ТУТ
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,06	2,48	39,48	225	№205ТУТ
	Тефтели мясные (1-й) вариант	60	4,43	4,91	5,86	85,5	№286ТУТ
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,07	0,05	17,12	69,3	383№ТУТ
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,28	56,7	№2
Итого за обед		500	12,53	11	84,5	509,55	
Полдник	Омлет натуральный	100	8,82	20,71	2,32	241,54	№215ТУТ
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	170	0,04	0,02	9,54	38,22	№392ТУТ
	Хлеб пшеничный	30	0,59	0,23	4,06	20,92	№1
Итого за полдник		300	9,45	20,96	15,92	300,68	
Итого за день-3		1250	30,55	38,97	163,43	1181,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День-4							
Завтрак-1	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные геркулес)	150	4,44	4,45	13,45	211,6	№94Т
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,12	№397ТУТ
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9	№1
	Повидло	10	0,04		6,1	24	№4ГОСТ
Итого за завтрак 1		350	8,41	7,47	37,92	352,62	
Завтрак-2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,03	56,66	№400ТУТ
Итого за завтрак 2		100	3,04	2,71	5,03	56,66	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,39	4,64	9,25	84,33	№42 Д/К
	Фрикадельки из птицы или кролика	60	10,69	0,87	5,28	72	№308ТУТ
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№321ТУТ
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	№398ТУТ
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,28	56,7	№2
Итого-за обед		500	16,64	14,96	57,03	374,68	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	15,14	13,38	30,91	304,2	№238ТУТ
	Варенье	50	0,2	0,175	34,1	132,5	№1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом ,медом, вареньем	150	0,05	0,02	9,54	38,22	№392ТУТ
Итого за полдник		330	15,39	13,575	74,55	474,92	
Итого за 4 день		1280	43,48	38,715	174,53	1258,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День-5							
Завтрак-1	Суп молочный с крупой (манный)	150	3,9	3,81	12,31	199,15	№94ТУТ
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	160	0,04	0,02	10,18	40,76	№395ТУТ
	Бутерброды с маслом	40	4,45	7,55	14,62	136	№1Т/М
Итого-за завтрак 1		350	8,39	11,38	37,11	375,91	
Завтрак-2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22	№399ТУТ
Итого-за завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед	Суп-пюре из картофеля	150	6,03	3,09	12,64	122,95	№49 Д/К
	Фрикадельки рыбные отварные	60	10,38	11,94	4,04	139,21	№263ТУТ
	Рис припущенный	110	2,68	3,94	26,9	153,78	№316ТУТ
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,07	0,05	17,12	69,3	№383ТУТ
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,28	56,7	№2
Итого за обед		500	20,96	19,32	73,98	541,94	
Полдник	Котлеты из овощей	120	2,78	5,88	10,88	107,61	№146 ТУТ
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№376ТУТ
	Булочка «любимая»	40	3,26	2,11	19,71	110,92	№190107Д/М
Итого за полдник		310	6,37	8,01	51,42	303,28	
Итого за 5-день		1260	36,22	38,71	172,61	1263,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День-6							
Завтрак-1	Каша рассыпчатая гречневая с луком и яйцом	150	7,29	7,71	31,07	223,23	№185Д/К
	Чай с сахаром ,вареньем ,джемом ,медом ,повидлом	160	0,04	0,02	10,18	40,76	№392ТУТ
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9	№1
	Печенье	22	1,65	2,904	13,97	98,208	1
Итого за завтрак 1		372	9,76	10,934	60,63	390,098	
Завтрак-2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	№398ТУТ
Итого за завтрак 2		100	0,34	0,14	9,49	40,67	
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,93	5,09	50,85	№66ТУТ
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	8,06	12	29,48	216,44	№205ТУТ
	Фрикадельки рыбные отварные	60	10,38	11,94	4,04	139,21	№263ТУТ
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№376ТУТ
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№2
Итого за обед		510	22,19	27,29	77,14	566,85	
Полдник	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	13,93	210,1	№94ТУТ
	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77	№394,ТУТ
	Хлеб пшеничный	30	0,59	0,23	4,06	20,92	№1
Итого за полдник		330	7,59	6,67	29,3	308,02	
Итого за 6 день		1312	39,88	45,034	152,18	1138,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День-7							
Завтрак-1	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,74	№128К/Д
	Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,41	14,36	91	№395ТУТ
	Хлеб пшеничный	30	0,98	0,38	6,76	34,87	№1
Итого за завтрак 1		350	28,09	11,1	60,87	456,61	
Завтрак-2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,03	56,66	№400ТУТ
Итого за завтрак 2		100	3,04	2,71	5,03	56,66	
обед	Суп картофельный с крупой	150	11,48	3,32	20,75	97,99	№80ТУТ
	Жаркое по-домашнему	150	18,77	5,309	14,97	180,68	№276ТУТ
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,07	0,05	17,12	69,3	№383ТУТ
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,28	56,7	№2
Итого за обед		480	32,12	8,979	66,12	404,67	
Полдник	Котлеты из овощей	110	2,55	15,39	9,97	98,65	№146ТУТ
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№376ТУТ
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9	№1
Итого за полдник		300	3,66	15,71	36,21	211,3	
Итого-за 7-день		1230	66,91	38,499	168,23	1129,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День-8							
Завтрак-1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	№93ТУТ
	Какао с молоком	160	3,15	2,72	12,96	89,12	№397ТУТ
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9	№1
	Сыр (порциями)	10	2,33	2,97	0	36	№7ТУТ
Итого за завтрак 1		360	10,57	9,9	32,5	261,92	
Завтрак-2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22	№399ТУТ
Итого за завтрак 2		100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,64	3,57	8,16	71,55	№59ТУТ
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	№321ТУТ
	Суфле куриное	60	11,89	16,65	8,71	231,82	№310ТУТ
	Чай с сахаром, вареньем ,джемом, медом ,повидлом	150	0,05	0,02	9,54	38,22	№392ТУТ
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,28	56,7	№2
Итого за обед		500	17,63	24,06	54,68	498,94	
Полдник	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	110	4,38	3,67	24,84	256,22	№166ТУТ
	Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	15,18	65,07	№398ТУТ
	Хлеб пшеничный	40	0,78	0,3	5,41	27,9	№1
Итого за полдник		310	5,7	4,19	45,43	349,19	
Итого за 8-день		1270	34,4	38,15	142,71	1152,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День-9								
Завтрак	Суп молочный с крупой (манный)	150	3,7	4,35	11,59	101,08	№94ТУТ	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	№395ТУТ	
	Повидло	20	0,08	0	12,2	48	№4ГОСТ	
	Хлеб пшеничный	30	0,59	0,23	4,06	20,92	№1	
Итого за завтрак 1		350	7,22	6,99	42,21	261		
Завтрак-2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,03	56,66	№400ТУТ	
Итого за завтрак 2		100	3,04	2,71	5,03	56,66		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,31	1,71	8,58	113,32	№80ТУТ	
	Капуста тушеная	110	2,03	3,55	7,91	71,72	№336ТУТ	
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	11,73	2,92	10,09	113,16	№305ТУТ	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№376ТУТ	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,28	56,7	№2	
Итого-за обед		500	17,2	8,5	60,69	439,65		
Полдник	Оладьи из творога	130	18,17	12,54	29,15	302,9	№239ТУТ	
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	№351ТУТ	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом, медом.	150	0,05	0,02	9,54	38,22	№392ТУТ	
Итого за полдник		300	18,61	13,46	41,34	361,42		
Итого за 9-день		1250	46,07	31,75	149,27	1118,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
День-10							
Завтрак-1	Каша жидкая (геркулес)	160	2,57	4,7	18,03	124,59	№185ТУТ
	Чай с молоком или сливками	150	2,83	2,49	12,09	82,13	№394ТУТ
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	236	№1Т/М
Итого за завтрак 1		350	7,85	14,74	44,74	442,72	
Завтрак-2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	№398ТУТ
Итого-за завтрак 2		100	0,34	0,14	9,49	40,67	
Обед	Суп пюре из моркови	150	2,17	3,26	8,76	73,05	№100ТУТ
	Рис припущенный	110	2,68	3,92	26,9	153,78	№315ТУТ
	Фрикадельки рыбные отварные	60	10,38	11,94	4,04	139,21	№263ТУТ
	Кисель из варенья повидла и джема	150	0,07	0,05	17,12	59,3	№383ТУТ
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	№2
Итого за обед		510	17,7	19,57	74,52	500,94	
Полдник	Каша рассыпчатая гречневая с луком и яйцом	110	5,73	6,06	24,40	175,39	№185Д/К
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	№392ТУТ
	Сдоба обыкновенная	40	3,15	2,45	23,59	128,99	№280Д/К
Итого за-полдник		300	9,21	8,53	68,82	389,13	
Итого за 10-день		1260	35,10	42,98	197,57	1373,46	
Итого за 10-дней		12644	420,79	385,96	1682,31	12039,56	
Среднее значение за период		1264,4	42,0793	38,5963	168,231	1203,9558	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236608

Владелец Степанова Елена Викторовна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025