

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	5	28	179	165
	Чай с лимоном	180			11	43	383
	Бутерброд с маслом	40	1	11	7	135	495
	Итого за Завтрак	400	6	16	46	357	
Завтрак2	Сок	180	1		29	126	130
	Итого за Завтрак2	180	1		29	126	
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	2	1	6	29	7
	Суп картофельный со сметаной	220	3	4	18	119	36
	Гуляш из мяса	80	17	18	3	249	610
	Макаронные изделия отварные	120	13	3	86	409	306
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	109	623
	Хлеб Купеческий	20	9	2	85	392	1.01
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
Итого за Обед	710	54	32	262	1501		
Полдник	Печенье	40	3	4	22	136	617
	Кефир	180	3	2	4	47	406
	Итого за Полдник	220	6	6	26	183	
Ужин	Картофель отварной с маслом	100	2	4	20	124	314
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10	7	5	120	616
	Напиток из плодов шиповника	180			8	33	409
	Хлеб пшеничный	30	6	3	29	145	122
	Итого за Ужин	430	18	14	62	422	
Итого за день	1 940	85	68	425	2589		

(лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	9	25	203	167
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	116	391
	Бутерброд с сыром	40	2	6		66	493
	Итого за Завтрак	400	11	19	41	385	
Завтрак2	Яблоки свежие	100			7	31	90
	Итого за Завтрак2	100			7	31	
Обед	Икра свекольная	50	3	13	12	172	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	220	2	5	6	78	82
	Печень по-строгановски	80	15	7	8	152	238
	Картофельное пюре	120	4	5	21	142	317
	Компот из свежих фруктов	200			17	71	124
	Хлеб Бородинский	30	4	1	24	121	614
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
Итого за Обед	740	37	35	126	930		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108	405
	Вафли	40	3	3	21	128	602
	Итого за Полдник	220	8	9	30	236	
Ужин	Пудинг творожный запеченый	120	8	1	56	266	201
	Соус молочный сладкий	40	1	1	3	19	348
	Чай с сахаром	180			11	43	132
	Итого за Ужин	340	9	2	70	328	
Итого за день	1 800	65	65	274	1910		

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	7	4	24	161	168
	Чай с сахаром	180			11	43	132
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495
	Итого за Завтрак	405	8	17	43	356	
Завтрак2					29	126	130
	Сок	180	1			29	126
Итого за Завтрак2							
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	1	10	3	105	17
	Суп рыбный	220	2		13	62	41
	Суфле из кур	80	25	30	5	385	291
	Капуста тушеная	120	4	9	14	157	311
	Компот из свежемороженой ягод.	200			16	62	123
	Хлеб Кулеческий	30	14	3	128	588	1,01
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Обед	740	55	56	217	1554	
Полдник					20	82	403
	Компот из кураги	180					
	Булочка домашняя	60	5	9	44	276	428,01
Итого за Полдник	240	5	9	64	358		
Ужин					16	200	91
	Рагу из овощей	180	3	14			
	Чай с лимоном	180			11	43	383
	Хлеб пшеничный	30	6	3	29	145	122
	Яйцо отварное	1				2	618
Итого за Ужин	391	9	17	56	390		
Итого за день	1 956	78	99	409	2784		

(лист 4)

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5	9	24	202	155
	Какао с молоком	180	7	6	8	121	387
	Бутерброд с сыром	40	2	6		86	493
	Итого за Завтрак	400	14	21	32	389	
Завтрак2							606
	Банан	100					
Итого за Завтрак2	100						
Обед	Свекольник	220	2	2	9	58	65
	Жаркое по-домашнему	200	19	17	15	288	247
	Компот из смеси сухофруктов	180			13	50	399
	Хлеб Бородинский	30	4	1	24	121	614
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Обед	670	34	24	99	711	
Полдник					18	138	138
	Пирожок печеный с капустой	50	4	6			
	Чай с молоком	180	2	3	15	92	384
Итого за Полдник	230	6	9	33	230		
Ужин						5	226
	Котлеты рыбные	55					
	Рис припущенный	120	3		34	156	130
	Соус молочный	50	1	1	4	30	333
	Напиток из плодов шиповника	180			8	33	409
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
Итого за Ужин	445	13	5	84	418		
Итого за день	1 845	67	59	248	1748		

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6	2	22	132	86
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	116	381
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495
	Итого за Завтрак	405	11	19	46	400	
Завтрак2	Сок	120			20	84	130
	Итого за Завтрак2	120			20	84	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	5	6	71	18
	Суп крестьянский с крупой	220	1		8	39	38
	Голубцы ленивые	180	15	16	18	275	244
	Компот из свежих фруктов	200			17	71	124
	Хлеб Купеческий	30	14	3	128	588	1 01
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Обед	720	40	28	215	1238	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	11	8	39	270	136
	Напиток из плодов шиповника	180			8	33	409
	Итого за Полдник	230	11	8	47	303	
Ужин	Каша кукурузная молочная жидкая	180	7	4	29	181	161
	Чай с сахаром	180			11	43	132
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Ужин	400	16	8	78	418	
Итого за день	1 875	78	63	406	2443		

(лист 6)

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	4	29	181	161
	Чай с лимоном	180			11	43	383
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495
	Итого за Завтрак	405	8	17	48	376	
Завтрак2	Яблоки свежие	120			8	38	90
	Итого за Завтрак2	120			8	38	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком и растительным маслом	55	3	10	8	132	14
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	220	2	5	6	78	82
	Гуляш из мяса	80	17	18	3	249	810
	Каша гречневая рассыпчатая	110	8	11	27	242	297
	Соус сметанный	50		1	2	22	343
	Компот из кураги	180			20	82	403
	Хлеб Бородинский	30	4	1	24	121	814
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Обед	765	43	50	128	1120	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	109	623
	Печенье	40	3	4	22	136	617
	Итого за Полдник	220	4	4	48	245	
Ужин	Сырники из творога запеченные	110	29	8	20	276	203
	Компот из смеси сухофруктов	150			10	42	399
	Соус молочный сладкий	40	1	1	3	19	348
	Итого за Ужин	300	30	9	33	337	
Итого за день	1 810	85	80	265	2116		

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Боярская (пшеничная с изюмом)	180	8	22	30	354	608
	Какао с молоком	180	7	6	8	121	387
	Бутерброд с сыром	40	2	6		66	493
	Итого за Завтрак	400	17	34	38	541	
Завтрак2							
	Сок	180	1		29	126	130
Итого за Завтрак2		180	1		29	126	
Обед	Салат из свеклы с изюмом и черносливом	40	1	4	8	77	11.01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3		18	87	70
	Птица отварная	75	18	15	1	211	611
	Пюре из гороха с маслом	120	28	2	58	359	180
	Компот из свежих фруктов	200			17	71	124
	Хлеб Купеческий	30	14	3	128	588	1.01
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Обед	725	73	28	268	1587	
Полдник							
	Булочка ванильная	40	3	4	27	155	428
	Чай с молоком	180	2	3	15	92	384
Итого за Полдник	220	5	7	42	247		
Ужин						6	226
	Котлеты рыбные	85				137	314
	Картофель отварной с маслом	110	3	4	22	8	409
	Напиток из плодов шиповника	180				33	122
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	343
	Соус сметанный	30			1	13	
Итого за Ужин	425	12	9	69	383		
Итого за день	1950	108	78	446	2884		

(лист 8)

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	5	11	15	176	67
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	116	391
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495
	Итого за Завтрак	425	10	28	39	444	
Завтрак2							606
	Банан	120					
Итого за Завтрак2		120					
Обед	Икра морковная	45	3	7	7	99	152
	Суп картофельный с фасолью	230	28	31	77	699	68
	Котлета мясная рубленая паровая	65	14	12		164	99
	Макаронные изделия отварные	120	13	3	86	409	306
	Соус молочный	30	1	1	3	18	333
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	109	623
	Хлеб Бородинский	30	4	1	24	121	614
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Обед	740	73	59	261	1813	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	22	16	77	539	136.01
	Чай с лимоном	150			9	36	383
Итого за Полдник	200	22	16	86	575		
Ужин							
	Омлет натуральный	110	7	9	3	126	188
	Зеленый горошек с маслом отварной	50	3	4	6	71	3
	Компот из изюма	200					403
	Хлеб пшеничный	30	6	3	29	145	122
Итого за Ужин	390	16	16	38	342		

№	Имя	Фамилия	Отчество	Дата рождения	Дата смерти	Место рождения	Место смерти	Причина смерти	Судебный акт
1	Иванов	Иван	Иванович	1910	1980	Москва	Москва	Сердечный приступ	№ 12/80
2	Петров	Петр	Петрович	1925	1995	Ленинград	Ленинград	Острая сердечная недостаточность	№ 45/95
3	Сидоров	Сидор	Сидорович	1930	2000	Самара	Самара	Инфаркт миокарда	№ 78/00
4	Климов	Климов	Климович	1940	2005	Волгоград	Волгоград	Острая коронарная недостаточность	№ 23/05
5	Васильев	Василий	Васильевич	1950	2010	Новосибирск	Новосибирск	Острая сердечная недостаточность	№ 56/10
6	Михайлов	Михаил	Михайлович	1960	2015	Казань	Казань	Острая коронарная недостаточность	№ 89/15
7	Попов	Попов	Попович	1970	2020	Саратов	Саратов	Острая коронарная недостаточность	№ 34/20
8	Смирнов	Смирнов	Смирнович	1980	2025	Тамбов	Тамбов	Острая коронарная недостаточность	№ 67/25
9	Морозов	Морозов	Морозович	1990	2028	Владимир	Владимир	Острая коронарная недостаточность	№ 91/28
10	Иванов	Иван	Иванович	2000	2030	Ярославль	Ярославль	Острая коронарная недостаточность	№ 12/30

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5	9	24	202	155
	Какао с молоком	180	7	6	8	121	387
	Бутерброд с сыром	40	2	6		66	493
	Итого за Завтрак	400	14	21	32	389	
Завтрак2	Сок	180	1		29	126	130
	Итого за Завтрак2	180	1		29	126	
Обед	Огурец свежий	50			1	7	410
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	220			7	62	62
	Фрикадельки рыбные	80	21	18		247	231
	Соус томатный с маслом сливочным	40		1	4	31	116
	Пюре картофельное	120	2	4	17	110	613
	Компот из вишни	180			13	55	402,01
	Хлеб Бородинский	30	4	1	24	121	614
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
Итого за Обед	760	36	28	104	827		
Полдник	Печенье	40	3	4	22	136	617
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	108	405
	Итого за Полдник	220	8	10	31	244	
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	180	5	5	28	179	165
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	109	623
	Хлеб пшеничный	30	8	3	29	145	122
	Итого за Ужин	390	12	8	83	433	
Итого за день	1 950	71	67	279	2019		

(лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6	4	28	173	160
	Бутерброд с маслом	45	1	13	8	152	495
	Чай с молоком	180	2	3	15	92	384
	Итого за Завтрак	405	9	20	51	417	
Завтрак2	Яблоки свежие	120			8	38	90
	Итого за Завтрак2	120			8	38	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	220	3	2	17	92	64
	Мясо, тушеное с капустой	200	15	66	15	709	263
	Компот из смеси сухофруктов	180			13	50	399
	Хлеб Кулешеский	30	14	3	128	588	1,01
	Хлеб пшеничный	60	13	5	57	290	122
	Итого за Обед	690	45	76	230	1729	
Полдник	Булочка с маком	45					622
	Чай с сахаром	150			9	36	132
	Итого за Полдник	195			9	36	
Ужин	Рагу из птицы	220	4	17	19	244	607
	Налиток из плодов шиповника	180			8	33	409
	Хлеб пшеничный	40	9	4	38	194	122
	Итого за Ужин	440	13	21	65	471	
Итого за день	1 850	67	117	363	2691		

того за период	18 851	825	815	3539	24358	
Среднее значение за период		82,5	81,5	353,9	2435,8	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____