

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Быкова А.В.

Возрастная категория

1-3 лет

дата

31

3

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак		Каша пшеничная на сухом молоке	150	9,17	7,3	26,11	207	182
				Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	395
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Сливочное масло	6	0,06	4,35	0,08	40	
				<i>итого</i>		326	10,79	12,34	44,22	330
1	1	Обед		Суп "По-Ессентукски" на к/м бульоне	150	1,18	1,64	8,75	55	59;83
				Картофель тушёный с мясом	150	18,35	4,7	16,32	181	276
				Соленый огурец	26	1,08	3,4	1,04	27	13
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
				Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63	
	<i>итого</i>		506	23,01	10,12	61,19	411			
1	1	Полдник		Слойка с повидлом	50	2,85	2,29	32,95	161	446
				Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	397
				Банан	160	1,76	0,48	36,48	142	368
				<i>итого</i>		360	9,19	6,85	77,01	388
1	1	Итого за день:			1192	42,99	29,31	182,42	1129	
1	2	Завтрак		Сырники творожные с кисельной подливой	140	22,43	15,2	13,68	281	231
				Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	397
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Сливочное масло	6	0,06	4,35	0,08	40	
				<i>итого</i>		316	27,16	22,95	37,76	465
1	2	Обед		Щи на к/м бульоне	150	1,04	2,93	5,09	51	59;73
				Запеканка рисовая с мясом с томатным соусом	150	9,26	7,85	22,84	199	290
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
				Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63	
				<i>итого</i>		480	12,7	11,16	63,01	398
1	2	Полдник		Свекла кусочком	50	0,72	3,05	4,18	47	33
				Печенье	40	3,2	4,4	28,4	168	
				Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
				<i>итого</i>		240	3,96	7,46	39,57	243
1	2	Итого за день:			1036	43,82	41,57	140,34	1106	
1	3	Завтрак		Омлет	120	10,57	20,38	2,03	222	215
				Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	40	
				<i>итого</i>		296	12,19	25,42	20,14	345
1	3	Обед		Суп гороховый с гренками на к/м бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	59;87
				Рыба под маринадом	70	11,03	6,4	2,88	113	268
				Отварной рис	80	1,95	2,87	19,56	112	332
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
				Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63	
	<i>итого</i>		480	18,67	12,81	67,31	454			
1	3	Полдник		Гренка с сыром	46	2,61	4,82	14,94	114	447
				Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,2	3,75	21,6	135	
				Яблоко	150	0,39	0,26	20,72	78	368
				<i>итого</i>		346	7,2	8,83	57,26	327
1	3	Итого за день:			1122	38,06	47,06	144,71	1126	
1	4	Завтрак		Каша гречневая на молоке	150	10,37	6,8	25,17	203	414
				Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Сливочное масло	6	0,06	4,35	0,08	40	
				<i>итого</i>		326	14,29	13,83	46,92	368

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Обед		Суп с клецками с куриным филе	150	1,28	2,02	7,28	52	85
				Суфле из куриного филе	70	11,98	6,21	2,14	112	310
				Гороховое пюре	80	4,5	0,5	0,43	156	321
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
				Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63	
			<i>итого</i>			480	20,16	9,11	44,93	468
1	4	Полдник		Салат "Зимний"	80	0,41	1,56	2,57	26	22
				Сок	200			23	92	
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
			<i>итого</i>			300	1,93	2,24	36,61	173
1	4	Итого за день:			1106	36,38	25,18	128,46	1009	
1	5	Завтрак		Каша геркулесовая на молоке	150	7,12	6,63	23,58	182	199
				Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	397
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Сливочное масло	6	0,06	4,35	0,08	40	
				Отварное яйцо	20	2,54	2,3	0,14	32	
			<i>итого</i>			346	14,39	16,68	47,8	398
1	5	Обед		Свекольник на к/м бульоне	150	1,88	3	13,1	87	60;64
				Мясной гуляш	70	9,03	7,13	2,29	109	293
				Отварные макароны	80	2,94	2,41	14,1	90	219
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
				Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63	
			<i>итого</i>			480	16,25	12,92	64,57	434
1	5	Полдник		Маннй пирог	60	7,51	7,72	32,87	231	415
				Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
			<i>итого</i>			210	7,55	7,73	39,86	259
1	5	Итого за день:			1036	38,19	37,33	152,23	1091	
2	1	Завтрак		Вермишель на молоке	150	5,3	5,9	12,2	146	93
				Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Сливочное масло	6	0,06	4,35	0,8	40	
			<i>итого</i>			326	6,92	10,94	31,03	269
2	1	Обед		Рассольник на к/м бульоне	150	1,26	3,07	9,95	73	59;82
				Рагу овощное с мясом	150	10,7	6,01	12,85	148	344
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
				Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63	
			<i>итого</i>			480	14,36	9,46	57,88	369
2	1	Полдник		Булочка "Домашняя"	60	4,66	2,83	31,38	162	466
				Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	397
				Яблоко	150	0,39	0,26	20,72	78	368
			<i>итого</i>			360	9,63	7,17	59,68	325
2	1	Итого за день:			1166	30,91	27,57	148,59	963	
2	2	Завтрак		Запеканка творожная с кисельной подливой	120	18,69	12,67	11,4	234	251;369
				Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Сливочное масло	6	0,06	4,35	0,08	40	
				Сыр	14	3,25	4,13		50	
			<i>итого</i>			310	25,86	23,83	33,15	449
2	2	Обед		Борщ на к/м бульоне	150	5,94	4,36	8,24	96	59;63
				Мясная котлета	70	10,89	8,09	10,99	160	299
				Отварные макароны	60	2,21	1,81	10,58	68	219
				Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	15	366
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
				Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63	
<i>итого</i>			480	21,67	15,48	66,49	487			
2	2	Полдник		Печенье	40	3,2	4,4	28,4	168	
				Кисель	150	0,07	0,03	19,61	79	378
				Груша	150	0,54	0,21	22,85	86	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
				итого		340	3,81	4,64	70,86	333
2	2	Итого за день:				1130	51,34	43,95	170,5	1269
2	3	Завтрак		Каша "Ассорти" на молоке	150	5,8	6,5	21	166	311
				Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Сливочное масло	6	0,06	4,35	0,08	40	
				итого		326	7,42	11,54	39,11	289
2	3	Обед		Суп рыбный	150	5,16	5,07	8,6	100	87
				Картофельная запеканка с мясом/печенью с томатным соусом	150	9,26	7,85	22,84	199	308
				Салат из свеклы с зеленым горошком	30	4,34	1,8	0,7	27	46
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
				Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63	
			итого		510	21,16	15,1	67,22	474	
2	3	Полдник		Пирог с творогом	50	3,41	2,09	20,64	115	437;501
				Йогурт	150	3,75	4,2	16,5	117	
				итого		200	7,16	6,29	37,14	232
2	3	Итого за день:				1036	35,74	32,93	143,47	995
2	4	Завтрак		Омлет	120	10,57	20,38	2,03	222	215
				Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	397
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Сливочное масло	6	0,06	4,35	0,08	40	
				итого		296	15,3	28,13	26,11	406
2	4	Обед		Суп вермишелевый с куриным филе	150	1,41	1,7	9,98	61	60;88
				Котлета рубленая из куриного филе	70	13,69	3,4	11,87	132	322
				Каша гречневая	60	3,44	1,98	15,46	98	330
				Соус томатный	20	2,68	2,18	1,3	29	366
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
			Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63		
			итого		480	23,62	9,64	73,69	468	
2	4	Полдник		Винегрет овощной	80	1,09	4,9	6,75	76	46
				Сок	200			23	92	
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				итого		300	2,61	5,58	40,79	223
2	4	Итого за день:				1076	41,53	43,35	140,59	1097
2	5	Завтрак		Каша манная на молоке	150	6,18	5,67	25,29	177	182
				Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
				Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	11,04	55	
				Сливочное масло	6	0,06	4,35	0,08	40	
				итого		326	10,1	12,7	47,04	342
2	5	Обед		Суп картофельный на к/м бульоне	150	1,18	1,64	8,75	55	59;83
				"Ленивые" голубцы с мясом	130	13,26	8,51	18,83	205	298
				Соус томатный	20	2,68	2,18	1,3	29	366
				Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	376
				Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	14,25	63	
			итого		480	19,52	12,71	63,96	437	
2	5	Полдник		Хлеб пшеничный с повидлом	35	1,52	0,68	20,19	92	
				Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
				Омлет с морковью	65	5,73	11,04	1,1	127	231
				итого		250	7,29	11,73	28,28	247
2	5	Итого за день:				1056	36,91	37,14	139,28	1026
		Среднее значение за период:				10005,6	362,651	331,96	1365,2	9887,6