

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной	150	4,50	7,90	24,00	186,00	181
Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,01	33,00	14
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,60	46,60	376
Всего в завтрак	360	9,20	11,50	36,40	302,00	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1,00	1,00	24,50	80,00	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,70		20,2	85,00	376
Рассольник ленинградский	180	1,44	3,72	8,16	75,36	96
Винегрет	40	2,30	3,70	2,20	51,60	69
Зелень	5	0,05	0,20	0,11	8,00	8
Соус красный основной	10	0,90	1,70		7,10	759
Картофель запеченный (из отварного)	120	2,74	9,80	20,00	194,40	313
Гуляш из говядины	70	13,50	15,90	3,85	210,00	260
Всего в обед	545,00	21,08	35,00	61,10	697,00	
Полдник						
молоко	200	0,16	0,16	27,88	115,00	342
булочка	70	9,6	13,84	26,9	271,00	420
Всего в полдник	270	9,81	14,00	60,74	386,00	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	21,44	88,40	382
Котлеты или биточки рыбные	60	7,90	8,23	9,23	139,00	234
Икра свекольная	40	0,60	0,11	6,30	28,00	75
Каша рассыпчатая (пшениная, с	120	5,06	2,69	29,40	54,00	171
Всего в ужин	410	13,70	11,40	81,60	389,00	
Второй ужин						
Йогурт	200	5,8	5,00	8,4	102,00	386
Всего во второй ужин	200	5,8	5,00	8,4	102,00	
Всего в день	1960	61,50	76,90	264,30	1956,00	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	150	5,2	13,1	22,9	187	173
Сыр (порциями)	12	4,3	3,6		45	15
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,6	47,2	377
Омлет натуральный	60	6,4	2,6	2,8	160	210
Всего в завтрак	362	15,1	22,3	38,8	476	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1,00	1,00	24,50	80,00	80,00
Обед						
Сметана	5	0,1	1,2		11	ГП
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Борщ с капустой и картофелем	180	1,45	3,7	8,5	78	82
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,008	29	120	349
Сельдь с луком	40	6,2	8,2	0,8	40	76
Запеканка картофельная с мясом	150	16,9	1,7	21,3	344	284
Зелень	5	0,5	0,2	0,11	8	8
Всего в обед	590	26	14,33	61	647	
Полдник						
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	389
Сырники из творога	75	13,2	8,4	8,5	181	219
Всего в полдник	225	14,3	8,4	28,7	266	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Салат из квашеной капусты	40	0,7	1,9	8,7	41	47
Напиток из плодов шиповника	180	0,21	0,08	24,1	115	357
Рагу из мяса птицы	180	11,2	8	10,3	148	289
Всего в ужин	413	14,9	10,2	58,4	384	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	428
Всего во второй ужин	260	10,81	6,92	36,51	252	
Всего в день	1825	81,1	62,4	247,6	1817	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная (с	150	5,2	13,1	22,9	187	173
Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,01	33,00	14
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Компот из свежих плодов	180	0,15	0,15	25,3	104	379
Всего в завтрак	365	5,3	16,7	39,4	352	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1,2	1,2	29,4	96	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,60	46,60	376
Суп картофельный с крупой	180	1,50	3,80	8,90	80,60	101
Капуста тушеная (белокочанная)	50	2	1,6	4,7	37,6	321
Рыба тушеная (минтай)	60	9,9	8,8	2,6	125	230
Зелень	5	0,5	0,2	0,11	8	8
Пюре картофельное	100	2,4	3,2	13,9	93	312
Всего в обед	580	18,79	19,3	57,6	467	
Полдник						
молоко	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150	11,3	10,7	32,5	265	224
Всего в полдник	350	11,19	10,8	59,3	380	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	382
Оладьи из печени с морковью	70	10,5	2,2	4,9	141	122
Салат "Осенний"	50	0,8	9,27	13,87	49	18
Рагу из овощей	100	1,6	10,45	8,19	135	143
Всего в ужин	410	15,9	22,2	62,4	490	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Кондитерские изделия в	35	0,003		3,25	18	ГП
Всего во второй ужин	235	5,85	5	11,25	118	
Всего в день	2195	58,2	75,2	259,3	1,903	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными	150	2,9*	2,5	9,5	79,8	120
Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,01	33,00	14
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,60	46,60	376
Яйца вареные	40	6,8	4,6	0,28	62	209
Всего в завтрак	400	9,89	10,7	22,2	258,4	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1	1	24,5	80	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,008	29	120	349
Печень, тушенная	60	10,5	7,3	3,1	132	261
Суп рыбный с крупой	180	2,3	3	2	71,8	101
Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,6	4,7	26,5	168	302
Зелень	5	0,5	0,2	0,11	8	8
Всего в обед	550	20,1	15,2	62,4	546	
Полдник						
молоко	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Вареники ленивые отварные (с	100	17,9	13	16,8	257	218
Всего в полдник	300	18,06	13,1	40,28	372	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	379
Винегрет овощной	40	0,4	3,22	5,24	39,3	67
Птица отварная	55	11,3	12,6	0,24	157	288
Картофель и овощи, тушенные в	110	2,17	8,39	15,11	144	142
Всего в ужин	395	16,8	24,5	56,9	506	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Кондитерские изделия в	30	0,003		3,25	18	ГП
Всего во второй ужин	230	5,85	5	11,6	120	
Всего в день	2,125	71,6	69,5	220	1,882	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	3,5	3	11,5	95,8	175
Сыр (порциями)	12	4,3	3,6		45	15
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,60	46,60	376
						66
Всего в завтрак	357	7,8	6,6	27,4	224,9	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1	1	24,5	80	
Обед						
Сметана	5	0,1	1,2		11	ГП
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Компот из свежих плодов	180	0,15	0,15	25,3	104	379
Макароны отварные с овощами	120	3,74	4,32	20,5	135,6	205
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,2	3,14	5,8	67,4	88
Сельдь с картофелем	40	3,2	4	8,1	81,7	77
Тефтели 1-й вариант с соусом	60	7,3	1,7	4,2	61,6	278
Зелень	5	0,5	0,2	0,11	8	8
Всего в обед	595	16,2	14,5	70,8	536	
Полдник						
Кисель из плодов шиповника	180	0,24	0,11	31,37	150	357
Яблоки, фаршированные творогом(с молоком сгущенным)	100	10,8	0,9	28,9	162	373
Всего в полдник	280	10,32	0,02	60,2	312	
Ужин						
Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,01	33,00	14
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	379
Салат картофельный с огурцами солеными и квашеной капустой	40	0,5	3,1,	3,6	45,2	37
Овощи в молочном соусе	100	2,6	1,8	8,8	60	317
Всего в ужин	335	6,1	8,8	47,9	303	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Ватрушки	75	6,1	3,4	29,18	202	410
Всего в ужин	275	11,9	10,48	38,78	309	
Всего в день	2,092	36,5	38,4	260,6	1764	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,01	33,00	14
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	379
картофель отварной	100	7,3	14,8	7,7	161	213
Огурцы свежие или соленые	40	0,1	0,03	0,2	2,5	71
Рыба запеченная	60	9,3	6,1	6,6	114,3	231
Всего в завтрак	380	18	24,5	36,1	432	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1	1	24,5	80	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,70	0,02	4,75	20,20	ГП
Хлеб пшеничный	20	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Суп картофельный с	180	2,82	4,07	22	85,9	102
Плов из из птицы	150	12,2	8,4	20,6	203	291
Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	1,9	4	3,2	59	50
Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,19	15,4	70	388
Зелень	5	0,5	0,2	0,11	8	8
Всего в обед	555	18,8	16,9	66,9	483	
Полдник						
Компот из свежих плодов	180	0,15	0,15	25,3	104	379
булочка	50	4,3	7,6	13,4	135	420
Всего в полдник	230	4,4	7,7	27,7	230	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,77	52	377
Азу с мясом говядина	150	14,1	15,8	14,5	258	773
Всего в ужин	385	16,2	16,3	42,5	390	
Второй ужин						
Кондитерские изделия в	35	0,003		3,25	18	ГП
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего во второй ужин	235	5,8	5	11,9	120	
Всего в день	2035	64,2	70,4	222	1735	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная с фруктами	150	5,2	13,1	22,9	187	173
Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,01	33,00	14
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,60	46,60	376
Всего в завтрак	325	5,3	16,7	43,4	342	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1,2	1,2	29,4	96	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	379
Суп картофельный с макаронными	180	1,30	3,70	8,16	80,00	103
Котлеты мясные рубленые,	70	2,3	6	6,7	76	273
Винегрет овощной	40	0,6	4,8	8,4	62	67
Зелень	8	0,9	4,3	0,18	13	8
Картофель отварной	120	2,2	3,9	15,9	120	125
Всего в обед	603	12,4	22,7	66,4	503	
Полдник						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,008	29	120	349
Запеканка из творога с морковью и	100	11,3	10,7	32,5	265	223
Всего в подник	280	11,9	10,7	61	385	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Компот из свежих плодов	180	0,15	0,15	25,3	104	379
Рагу из мяса птицы	150	14,1	15,8	14,5	258	289
Овощи натуральные соленые или	40	0,1	0,04	0,7	2,6	70
Всего в ужин	410	16,3	16,2	58,5	444,6	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Пирожки печеные(свежая капуста)	75	4,71	1,92	27,53	146	406
Всего во второй ужин	275	10,51	6,92	37,13	253	
Всего в день	2,143	57,6	74,4	295,8	2023	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66	14
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
картофель отварной	100	1,9	3,25	13,3	100	
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	379
Омлет натуральный	60	6,3	10,5	1,6	116	210
Овощи натуральные соленые или	40	0,1	0,04	0,7	2,6	70
Всего в завтрак	380	9,6	21,05	36,9	414	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1,2	1,2	29,4	96	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Компот из смеси сухофруктов	150	0,003	0,004	26,4	100	349
Суп картофельный с мясными	180	1,8	2,28	12,4	101	104
Голубцы с мясом и рисом	60	6,1	5	10	107	287
Икра свекольная	40	1	0,01	12,5	35,6	75
Зелень	5	1,13	0,5	0,23	8	8
Рагу из овощей	120	2,02	7,3	6,35	162	143
Всего в обед	525	12,11	17,9	67,9	519	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	382
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	75	6,2	5,4	16,2	265	224
Всего в	275	12	10,4	25,8	372	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,77	52	377
Рыба, запеченная под молочным	150	0,9	9,5	14,6	136	233
Салат из морковки с сыром и	40	2,8	4,6	1,9	41,2	50
Всего в ужин	365	14,8	12,1	35,7	310	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Ватрушки	75	9,22	5,48	29,18	202	410
Всего во второй ужин	275	15,02	10,48	37,18	202	
Всего в день	2,29	78,3	85,6	188,5	1,964	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	150	6,1	15,62	27,5	225	173
Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66	14
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,34	47	377
Всего в завтрак	360	6,4	22,8	37,95	383	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1,2	1,2	29,4	96	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Рассольник ленинградский	180	1,5	3,8	8,9	80,6	96
Макароны отварные с овощами	100	3,1	3,8	17,16	113	205
Салат "Розовый" из капусты со	40	0,5	1,4	55	27	45
Рыба тушеная (минтай)	60	9,8	8,5	2,6	126	230
Зелень	5	1,13	0,5	0,23	8	8
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	389
Всего в обед	570	48,56	47,85	116,4	509,6	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Пирожки печеные(свежая капуста)	50	3,24	2,28	18,5	97	406
Всего в полдник	250	6,4	4,96	34,4	198	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,19	15,4	70	388
Жаркое по-домашнему	150	10,7	25,8	14,5	335	259
Салат "Осенний"	40	0,8	3,4	3,6	49	18
Всего в ужин	380	14,92	29,7	54,3	552	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Всего в о второй ужин	200	5,8	5	9,6	107	
Всего в день	1920	82	112	294,2	1,917	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса	150	4,2	7,7	7,19	208	174
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Яйца вареные	40	4,8	4,6	0,28	62	209
Всего в завтрак	415	14,9	17,3	8,35	414	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1	1	24,5	80	
Обед						
Сметана	5	0,005	0,9		7,9	ГП
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Борщ с капустой и картофелем	180	1,2	3,6	8,6	72,6	82
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,008	29	120	349
Зелень	5	1,13	0,5	0,23	8	8
Картофель запеченный (из отварного)	100	2,58	8,7	21,8	165	313
Гуляш из говядины	60	12,1	14,3	2,4	188	260
Всего в обед	550	17,85	28	68,5	631	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,60	46,60	376
булочка	50	4,8	11,7	13,5	135	420
Всего в полдник	230	4,8	11,7	25,1	181	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Салат из квашеной капусты	40	0,6	1,6	2,8	26,3	47
Картофельное пюре с луком	130	2,9	10	18,5	183	128
Кисель из фруктов или ягод	150	0,009	0,1	19	90	352
Котлеты рубленые из птицы	60	10,8	11,6	11,6	195	295
Всего в ужин	380	16	23,6	67,2	574	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Кондитерские изделия в	25	0,03		2,16	12	ГП
Всего во второй ужин	225	5,85	5	12,24	114	
Всего в день	2,05	60,14	86,6	205	1,994	

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Э.Н.Лаптева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса	150	4,2	7,7	7,19	208	181
Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66	14
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	379
Всего в завтрак	325	4,41	14,9	28,4	404	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1,2	1,2	29,4	96	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Компот из свежих плодов	180	0,15	0,15	25,3	104	379
Тефтели 1-й вариант с соусом	60	4,05	4,5	5,36	78,5	278
Суп картофельный с	180	4	3,8	12,3	110	102
Салат из морковки с сыром и	40	1,7	4,2	3	65	50
Зелень	5	1,13	0,5	0,23	8	8
Картофель и овощи, тушенные в	100	2,17	8,34	15,1	144	142
Всего в обед	600	13,6	21,4	67,7	576	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Запеканка из творога со сгущенным	100	7,5	7	21,6	176	223
Всего в полдник	300	13,3	12	31,2	283	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,60	46,60	376
Каша рассыпчатая (гречневая)	100	6	4	27,5	160	302
Бефстроганов	60	9,6	14,7	3,2	198	250
Икра свекольная	40	0,9	0,002	10,3	41,8	75
Всего в ужин	420	38,6	19	67,9	526	
Второй ужин						
Кондитерские изделия в	20	0,03		2,16	12	406
Йогурт	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего во второй ужин	220	5,11	5	10,2	114	
Всего в день	2,115	76,2	73,2	234,6	1999	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Чай с лимоном	150	0,09	0,01	6,2	31	377
Омлет натуральный	60	6,3	10,5	1,6	116	210
Капуста тушеная (белокочанная)	100	2	3,2	9,4	75	321
Всего в завтрак	330	8,6	13,7	17,9	259	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1,2	1,2	29,4	96	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Суп рыбный с крупой	180	2,3	3	2	71,8	101
Напиток из плодов шиповника	180	0,21	0,08	24,1	115	357
Жаркое по-домашнему	150	10,7	25,8	14,5	335	259
Овощи натуральные соленые или	40	0,12	0,03	0,6	2,6	70
Зелень	5	1,13	0,5	0,23	8	8
Всего в обед	590	15	28,1	53	599	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Лапшевник с творогом	100	9,1	8,4	19,35	187	208
Всего в полдник	300	14,9	13,9	28,41	294	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	379
Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	1,9	4,6	3,2	70	50
Рыба запеченная	60	11,3	6,4	6,5	130	231
Картофель запеченный (из отварного)	120	2,8	10,9	23,6	203	313
Всего в ужин	435	19	23	62,1	567	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	386
Кондитерские изделия в	20	0,3		2,16	12	ГП
Всего во второй ужин	220	5,11	5	11,2	119	
Всего в день	1790	63,8	84,9	182,3	1,934	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,2	7,7	7,19	208	175
Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,01	33,00	14
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	ГП
Чай с лимоном	180	0,09	0,01	6,5	33	377
Всего в завтрак	361	4,3	11,3	14,5	311	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1	1	24,5	80	
Обед						
Сметана	5	0,13	0,7		0,008	ГП
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Компот из свежих плодов	180	0,15	0,15	25,3	20,98	379
Борщ зеленый	180	1,1	1,6	7,5	53,5	85
Пельмени мясные отварные	150	9,3	9,54	27,7	262	392
свекла отварная	30	0,2	0,38		7,5	66
Зелень	5	1,13	0,5	0,23	8	8
Всего в обед	585	12,2	12,8	70,3	540	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Запеканка из творога с морковью и	100	7,5	7	21,6	176	224
Всего в полдник	300	13,3	12	31,2	283	
Ужин						
Сыр (порциями)	12	4,5	3,58		46	15
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,008	29	120	349
Плов из из птицы	180	14,4	8,6	30,5	305	291
Салат "Розовый" из капусты со	30	0,4	0,7	2,03	18,7	45
Всего в ужин	432	22,9	15,2	70,5	490	
Второй ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	379
Кондитерские изделия в	20	0,3		2,16	12	ГП
Всего во второй ужин	170	1		20,18	97	
Всего в день	2,098	56,2	55,3	173	1,887	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для воспитанников ГКУСО РО Новочеркасского центра помощи детям №1

Возрастная категория : с18 месяцев до 3 лет

2-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной	150	4,5	8,1	24,6	191	120
Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66	ГП
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Хлеб пшеничный	25	0,18	0,01	0,88	37,50	382
Всего в завтрак	210	5,7	17,6	30,7	341	
Второй завтрак						
фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	80,00	338
Всего во второй завтрак	250	1,2	1,2	29,4	96	
Обед						
Хлеб пшеничный	20	0,10	0,00	0,80	37,60	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Кисель из фруктов или ягод	150	0,11	0,9	14,3	110	352
Сельдь с луком	30	3,1	4,4	0,3	22,00	76
Суп картофельный с крупой	180	1,1	1,6	7,5	53,5	101
Азу с мясом говядина	150	10,7	25,8	14,5	335	773
Зелень	5	1,13	0,5	0,23	8	8
Всего в обед	600	19,6	36,3	36,9	576	
Полдник						
Сок фруктовый в ассортименте	150	1		20,2	85	379
Яблоки, фаршированные творогом(с	100	10,8	0,8	35,45	162	373
Всего в полдник	250	11,8	0,8	55,6	247	
Ужин						
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,30	9,60	50,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,11		5,70	30,60	ГП
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	11,60	46,60	376
Салат "Осенний"	40	0,9	4,2	5,3	52,3	18
Рыба тушеная (минтай)	60	9,9	8,3	2,7	126	230
Картофель и овощи, тушенные в	100	2,17	8,8	15,6	144	142
Всего в ужин	420	20,35	21,6	50,5	448	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Кондитерские изделия в	20	0,3		2,16	12	ГП
Всего во второй ужин	220	5,1	5	10,5	114	
Всего в день	2125	72,6	82,5	213,6	1,822	
Итого						
Среднее за период	2,054	65,7	74,80	232,2	1.899	