

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5– 3 ЛЕТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:	Дети 1,5-3 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 1

ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	6,51	4,35	40,05	225	165
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	13,89	13,56	65,92	453	
ЗАВТРАК 2	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1,23	3,01	8,46	65,85	58
	Каша рассыпчатая	110	8,86	5,98	39,81	248	165
	Гуляш из отварной говядины	50	8,62	5,17	1,65	78,75	277
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	22,01	14,62	91,25	564,1	
ПОЛДНИК	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202	458
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,05	22,65	92,7	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	9,65	5,53	51,83	294,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	45,95	34,11	218,8	1355,8	

День 2

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	11,07	13,03	41,49	327,3	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75		15,15	64	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	76
	Овощи по сезону	30	0,4	1,52	2,7	26,2	Н
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321
	Рыба, запеченная с морковью (из филе, выпускаемого промышленностью)	50	5,9	3,42	1,21	59,4	252
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	12,83	12,09	63,1	401,7	
ПОЛДНИК	Драчена	50	4,94	6,75	3,05	24,62	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,59	6,96	19,81	88,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1275	31,24	32,08	139,55	881,62	

День 3

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяными хлопьями)	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Бутерброды с повидлом	50	2,26	3,57	25,0	141,8	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,37	11,21	54,27	344,4	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	150	2,0	1,5	12,6	72	82
	Овощи по сезону	30	0,4	1,52	2,7	26,2	Н
	Плов из птицы	110	11,0	10,16	18,4	209	304
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	16,42	13,74	67,95	405,2	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	70	3,64	4,08	33,24	184	454
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	7,99	7,83	39,24	259	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	36,28	33,28	182,46	1148,6	

День 4

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная(пшеничная)	150	4,12	4,03	25,31	154	185
	Бутерброд с маслом (сливочным)	29	1,77	5,47	10,6	98,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	8,74	11,91	50,27	341,6	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
	Кондитерские изделия	40	2,9	10,6	25,2	208	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	3,65	10,6	40,35	272	
ОБЕД	Суп картофельный	150	1,41	1,69	9,98	60,75	77
	Овощи по сезону	30	0,4	1,52	2,7	26,2	Н
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,33	121,35	205
	Котлета куриная	50	9,35	19,67	7,78	85,8	305
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	18,49	26,43	81,12	465,6	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	15	0,15	0,74	0,89	10,44	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	6,85	5,55	17,82	136,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1304	37,73	54,49	189,56	1215,64	

День 5

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	2,32	3,7	15,58	104,5	185
	Бутерброд с маслом (сливочным)	29	1,77	5,47	10,6	98,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	6,94	11,58	40,54	292,1	
ЗАВТРАК 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	1,18	1,64	8,75	54,45	80
	Винегрет овощной	110	1,5	6,8	9,3	104,3	45
	Котлеты биточки говяжьи	50	7,44	5,62	7,48	110	282
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		390	13,42	14,52	66,86	440,25	
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом (с повидлом)	70	5,61	4,8	27,5	175,5	452
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,65	4,81	34,49	203,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1069	26,41	31,31	151,69	979,85	

День 6

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	2,9	11,8	87	93
	Бутерброды с повидлом	50	2,26	3,57	25,0	141,8	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,23	9,66	52,62	319,8	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75		15,15	64	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,04	2,94	7,65	60	57
	Мясо тушеное с овощами в соусе	110	10,46	8,58	7,12	147,3	274
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		450	14,8	11,98	56,1	378,8	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60	5,29	10,19	1,02	117	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,94	10,4	17,78	181	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	31,72	32,04	141,65	943,6	

День 7

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеном)	150	4,35	4,11	13,93	110,1	94
	Бутерброд с маслом (сливочным)	29	1,77	5,47	10,6	98,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	8,97	11,99	38,89	297,7	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
	Кондитерские изделия	40	2,9	10,6	25,2	208	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	3,65	10,6	40,35	272	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321
	Рыба, тушенная с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	50	4,95	2,85	1,28	50,83	247
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	13,79	9,99	67,39	331,83	
ПОЛДНИК	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202	458
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	9,29	5,49	36,28	231	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	35,7	38,07	182,91	1132,53	

День 8

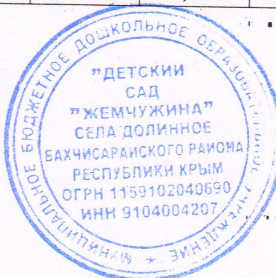
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	150	4,02	3,71	24,68	148,17	185
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	11,42	12,93	53,55	376,17	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Суп картофельный	150	1,41	1,69	9,98	60,75	77
	Овощи по сезону	30	0,4	1,52	2,7	26,2	н
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,33	121,35	205
	Котлета куриная	50	9,35	19,67	7,78	85,8	305
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	18,49	26,43	81,12	465,6	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	37,74	250,6	469
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	9,45	12,51	43,74	325,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	40,86	52,37	199,41	1262,37	

День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Бутерброды с повидлом	50	2,26	3,57	25,0	141,8	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	91	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,41	10,87	53,63	339	
ЗАВТРАК 2	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,61	1,7	10,29	62,85	82
	Каша рассыпчатая	110	8,86	5,98	39,81	248	165
	Птица тушёная	50	6,13	1,69	1,46	45,42	301
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	19,62	13,94	85,81	499,27	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	15	0,15	0,74	0,89	10,44	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	6,85	5,55	17,82	136,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	38,38	30,86	178,26	1069,71	

День 10

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	2,32	3,7	15,58	104,5	185
	Бутерброд с маслом (сливочным)	29	1,77	5,47	10,6	98,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		359	6,94	11,58	40,54	292,1	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75		15,15	64	
ОБЕД	Суп картофельный	150	1,41	1,69	9,98	60,75	77
	Овощи по сезону	30	0,4	1,52	2,7	26,2	Н
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,33	121,35	205
	Тефтели рыбная тушёная	50	6,08	2,16	6,29	69,2	261
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	14,94	9,02	72,55	420,5	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	237
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	17,83	12,11	25,47	282	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1289	40,46	32,71	153,71	1058,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12251	364,73	371,32	1738	11048,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1225,1	36,473	37,132	173,8	1104,832	

Заведующий



О.И. Киселёва

О.И.Киселёва