



Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте 1-3 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с крупой манка	150/8	3,84	5,79	24,9	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	15	105,2
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11	42
	Итого на завтрак		6,31	10,19	50,9	308,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	150	0,45	0	26,3	103,5
	<i>Обед</i>					
186	Щи со свежей капустой, сметаной	150/5	0,82	4,02	8,54	67
416	Котлета из говядины	60	9,88	7,16	9,9	141,5
550	Соус молочный	30	0,6	1,86	2,24	27,6
257	Каша вязкая ячневая с маслом	120	3,81	4,91	20,5	136,1
932	Компот из сухофруктов	150	0,27	0	21,6	82,5
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб ржаной	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		16,78	19,55	74,7	521,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
417	Макароны отварные с овощами	120	4,02	4,31	27,6	157
	Вафли	17				
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,6	57,9
	Хлеб пшеничный	15	0,45	0,3	3	15,6
	Итого на полдник		5,49	5,73	42,2	230,5

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					
53	Суп молочный с макаронными	150	4,52	5,97	19,2	144,4
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28	154,6
300	Чай с сахаром	150	0,16		11	42
	Итого на завтрак		7,07	10,37	58,3	341
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	150				
	<i>Обед</i>					
135	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150/10	3,85	3,02	14,3	95,5
160	Котлеты рыбные (минтай)	60	11,35	4,85	5,4	109,4
537	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,8
403	Рис,припущенный с овощами	120	3,28	6,25	34,2	195,8
881	Кисель из облепихи	150	0,08	0	21,7	81,9
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб ржаной	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		20,13	17,23	88,8	568,2
	<i>Уплотненный полдник</i>					
469	Запеканка из творога	130	22,64	5,96	27,8	252,42
	Вафли	17				
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11	42
	Хлеб пшеничный	15	0,45	0,3	3	15,6
	Итого на полдник		23,25	6,26	41,9	310,02
	ИТОГО		50,45	33,86	189	1219,22

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с крупой геркулес	150/8	3,84	5,79	24,9	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	15	105,2
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,6	86,4
	Итого на завтрак		8,48	12,64	54,5	352,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Апельсины	100				
	<i>Обед</i>					
174	Суп крестьянский с крупой смет	150	0,99	3,05	11	69,6
649	Курица в соусе с овощами	60	8,64	5,56	5,54	105,7
932	Компот из сухофруктов	150	0,27	0	21,6	82,5
	Хлеб пшеничный	25	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		11,3	10,21	50,1	324,6
	<i>Уплотненный полдник</i>					
138	Суп картофель с бобовыми	150	3,57	3,23	14,4	95,9
319	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,09	31	160,1
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11	42
	Хлеб пшеничный	15	0,45	0,3	3	15,6
	Итого на полдник		8,28	6,62	59,5	313,6
	ИТОГО		28,06	29,47	164	990,9

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная пшеничная	150/8	3,84	5,79	24,9	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,31	4,4	15	105,2
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,1	93,2
	Итого на завтрак		8,81	12,99	55	359,5
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт фруктовый	150	2,08	2,5	9,17	120
	<i>Обед</i>					
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150/5	1,26	4,03	14	83,1
401	Гуляш из говядины	50/50	15,51	12,82	3,55	190/7
469	Макаронные изделия отварные	120	4,39	3,84	31,6	170,9
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11	42
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб пшенично-ржаной	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		22,72	22,29	72,2	362,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
257	Каша вязкая гречневая с маслом	120	3,81	4,91	20,5	136,1
318	Коржик молочный	50	3,31	6,12	35,6	201,7
644	Молоко кипяченое	150	4,42	5,06	7,43	91,6
	Хлеб пшеничный	15	0,45	0,3	3	15,6
	Итого на полдник		11,99	16,39	66,5	445
	ИТОГО		45,6	54,17	203	1287,3

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с крупой ячка	150/8	3,84	5,79	24,9	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	15	160,9
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,6	57,9
	Итого на завтрак		42,27	15,81	51,5	379,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Груша					
	<i>Обед</i>					
129	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,7	4,08	12,4	89,3
200	Тефтели мясные в молоч соусе	50/20	8,68	6,89	4,68	114,3
257	Каша вязкая пшеничная	120	3,81	4,91	20,5	136,1
588	Компот из сухофруктов	150	0,27	0	21,6	82,5
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб пшенично-ржаной	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		15,86	17,48	71,2	489
	<i>Уплотненный полдник</i>					
215	Рагу из овощей	120	2,6	7,33	13,7	128,5
	Вафли	17				
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11	42
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		3,36	7,73	28,7	191,3
	Итого за день		61,49	41,02	151	1060,2

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с крупой манка	150/8	3,84	5,79	24,9	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	15	105,2
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11	42
	Итого на завтрак		6,31	10,19	50,9	308,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	150	0,45	0	26,3	103,5
	<i>Обед</i>					
213	Суп картофель с клецками	150/10	2,41	3,14	16,2	97,4
594	Мясо тушеное с капустой	40/120	14,81	13,83	12,5	233,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,27	0	21,6	82,5
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб пшенично-ржаной	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		18,89	18,57	62,3	480,3
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132	Омлет натуральный	60	5,87	7,08	1,5	93
319	Калачик дрожжевой	50	4,1	3,09	31	160,1
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,6	57,9
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		11,59	11,69	48,1	331,8
	Итого за день		37,24	40,45	188	1223,9

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная ячневая	150/8	3,84	5,79	24,9	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	15	105,2
286	Напиток кофейный	150	2,33	2,45	14,6	86,4
	Итого на завтрак		8,48	12,64	54,5	352,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	150	0,45		26,3	103,5
	<i>Обед</i>					
110	Борщ из свеж капусты сметана	150/5	1,26	4,03	14	83,1
330	Шницель рыбный натуральный	60	12,38	7,69	6,02	141,84
537	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,8
469	Макароны отварные	120	4,39	3,84	31,6	170,9
932	Компот из сухофруктов	150	0,27	0	21,6	82,5
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб пшенично-ржаной	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		19,87	18,67	86,4	563,94
	<i>Уплотненный полдник</i>					
142	Запеканка морков с творогом	100	10	6,07	22,8	168
	Печенье	15	1,125	1,77	11,1	14,04
	Хлеб пшеничный	20	0,18	0,4	4	20,8
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11	42
	Итого на полдник		11,47	8,24	49	244,84
	Итого за день		40,27	39,55	216	1264,98

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная с крупой пшено	150/8	3,84	5,79	24,9	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	15	105,2
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,1	93,2
	Итого на завтрак		8,81	12,99	55	359,5
	<i>2 завтрак</i>					
	Йогурт фруктовый	150	2,08	2,5	9,17	120
	<i>Обед</i>					
28	<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	30	0,47	3	5,39	40,1
186	Щи со сметаной	150/5	0,82	4,02	8,54	67
416	Котлета мясная из говядины	60	8,64	5,56	5,54	105,7
528	Соус красный основной	30	0,23	0,62	2,19	14,2
257	Каша вязкая гречневая	120	3,81	4,91	20,5	136,1
881	Кисель из облепихи	150	0,08	0	21,7	81,9
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб пшенично-ржаной	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		14,98	16,71	70,4	471,7
	<i>Уплотненный полдник</i>					
53	Суп молочный с вермишелью	150	4,52	5,97	19,2	144,4
695	Ватрушка с повидлом	50	3,28	1,84	34,7	159,7
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11	42
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		8,56	8,21	68,9	366,9
	Итого за день		34,43	40,41	204	1318,1

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
102	Каша «Дружба»	180/5	4,8	7,02	26,6	182
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	15	105,2
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,6	57,9
	Итого на завтрак		8,13	12,54	53,2	345,1
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	150	0,45	0	26,3	103,5
	<i>Обед</i>					
174	Суп крестьянский, со сметаной	150/5	0,99	3,05	11	69,6
200	Тефтели в молочном соусе	60/25	10,42	8,27	5,62	137,16
257	Каша вязкая ячневая	120	3,81	4,91	20,5	136,1
588	Компот из изюма	150	0,27	0	21,6	102
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб пшенично-ржаной	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		16,89	17,83	70,7	511,66
	<i>Уплотненный полдник</i>					
417	Макароны с овощами	120	4,02	4,31	27,6	157
	Печенье	15				
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11	42
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		4,78	4,71	42,6	219,8
	Итого за день		30,25	35,08	193	1180,06

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
132	Омлет натуральный	60	5,87	7,08	1,5	93
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	15	105,2
286	Напиток кофейный	150	2,33	2,45	14,6	86,4
	Итого на завтрак		10,51	13,93	31,1	284,6
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	150	0,45	0	26,3	103,5
	<i>Обед</i>					
129	Рассольник со сметаной	150/5	1,7	4,08	12,4	89,3
416	Биточки мясные	60	9,88	7,16	9,9	141,5
468	Бобовые отварные	120	13	4,37	32,6	213,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,27	0	21,6	82,5
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Хлеб пшенично-ржаной	40	0,8	1,2	8	46
	Итого на обед		26,25	17,21	88,5	593,7
	<i>Полдник</i>					
136	Суп с рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,5	120,4
####	Гренки в яично-молочной смеси	50	4,48	6,17	22,2	157
300	Чай с сахаром	150	0,16		11	42
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8
	Итого на полдник		9,71	11,69	52,7	340,2
	Итого за день		46,92	42,83	199	1322