

Примерное десятидневное меню

Возрастная

категория: Дети 1-3 лет

Неделя 1 Понедельник

на

период: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,90	3,62	28,34	169,36	205
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	17
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	81
	Котлеты рыбные любительские	65	7,61	2,45	5,33	74	256
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	9,00	6,15	127,5	401
	Кондитерские изделия	10	0,75	0,98	7,44	41,7	
УЖИН	Пудинг из творога с рисом	50	9,57	6,46	12,30	145,6	236
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,66	1,68	2,27	26,82	350
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	48,57	48,33	184,05	1371,15	

Неделя 1 Вторник

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ОБЕД	Салат из свеклы	45	0,64	3,10	3,76	42,26	33
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82	57
	Плов из птицы	160	16,35	15,01	27,20	309,33	304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	3,56	47	63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395
	Кондитерские изделия	10	0,28	0,33	7,73	35,4	602,603,604
УЖИН	Блинчики	55	2,71	3,25	15,62	102,67	447
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	40,22	41,99	167,24	1275,79	

Неделя 1 Среда

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	4,40	3,98	29,82	172,68	168.6
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	17
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87
	Тефтели из печени с рисом	60	3,85	4,44	6,55	81,37	284
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
ПОЛДНИК	Кисель	150	0,11	0,00	29,03	116,57	162
	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,9	602,603,604
УЖИН	Оладьи	60	3,76	3,45	32,55	176,25	449
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	33,65	37,48	227,10	1381,69	

Неделя 1 (Четверг)

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	65	5,75	10,30	1,16	120,06	215
	Салат из свеклы	45	0,64	3,10	3,76	42,26	33
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,30	1,17	26,91	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	82
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	105
	Каша рассыпчатая	100	5,72	3,86	25,68	160	165
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Кондитерские изделия	10	0,75	0,98	7,44	41,7	602,603,604
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	6,06	6,66	18,86	160,3	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	42,38	47,20	167,26	1261,62	

Неделя 1 (Пятница)

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	6,06	6,66	18,86	160,3	94
	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	394
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	95	1,42	0,48	19,95	90,25	368
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	17
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,6	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	10,11	7,51	10,20	148,69	282
	Соус сметанный	15	0,66	1,68	2,27	26,82	354
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233	583
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
УЖИН	Каша жидкая	200	4,20	3,86	30,40	173,34	185
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	45,52	54,39	249,24	1671,04	

Неделя 2 Понедельник

категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,90	3,62	28,34	169,36	205
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	48
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	81
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,55	3,05	1,65	60	247
	Каша рассыпчатая	120	5,26	5,31	31,31	192,92	130
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	9,00	6,15	127,5	401
	Кондитерские изделия	10	0,28	0,33	7,73	35,4	602,603,604
УЖИН	Запеканка из творога	50	10,52	7,23	10,29	148,2	237
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,66	1,68	2,27	26,82	350
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,19	49,56	189,51	1409,12	

Неделя 2 Вторник

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
ОБЕД	Салат из свеклы	45	0,64	3,10	3,76	42,26	33
	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Плов из птицы	160	16,35	15,01	27,20	309,33	304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395
	Ватрушки	50	6,59	3,91	20,84	144,29	458
УЖИН	Каша жидкая	200	9,30	9,54	33,74	259,4	185.11
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	53,66	50,18	207,97	1542,01	

Неделя 2 Среда

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200	6,98	8,58	34,42	243,26	185
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	17
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	277
	Каша рассыпчатая	100	5,72	3,86	25,68	160	165
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,9	602,603,604
	Кисель	150	0,11	0,00	29,03	116,57	401
УЖИН	Блинчики	55	2,71	3,25	15,62	102,67	447
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	43,70	44,27	216,96	1442,77	

Неделя 2 (Четверг)

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	4,40	3,98	29,82	172,68	168
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399
ОБЕД	Салат из свеклы	45	0,64	3,10	3,76	42,26	33
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,6	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	10,11	7,51	10,20	148,69	282
	Соус сметанный	15	0,66	1,68	2,27	26,82	354
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,90	3,62	28,34	169,36	205
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397
	Кондитерские изделия	10	0,75	0,98	7,44	41,7	602,603,604
УЖИН	Рагу из овощей	105	1,66	8,66	9,11	121	137
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	40,51	44,12	200,76	1360,27	

Неделя 2 (Пятница)

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200	4,20	3,86	30,40	173,34	185
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	95	1,42	0,48	19,95	90,25	368
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,30	1,17	26,91	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82	57
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	277
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395
	Кондитерские изделия	10	0,28	0,33	7,73	35,4	602,603,604
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая (промышленного производства)	25	0,30	1,18	1,93	19,5	129
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	35,45	38,97	185,45	1236,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15580	433,85	456,49	1995,54	13952,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1558	43,39	45,65	199,55	1395,23	