

Примерное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период для детей 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	145	8,265	6,989	39,8	261,49	0,39	179-м
	Коф. напиток на сгущенном молоке	165	2,392	1,65	17,243	93,22	0,3	512-п
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
	Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52,36		111-п
Итого за завтрак:		347	4,677	15,289	72,519	486,07	0,69	
Второй завтрак:								
Итого за второй завтрак:								
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,53	3,345	8,34	66,6	0,225	162-п
	Овощное рагу с курицей	180	2,4	6,42	10,2	108	9,18	412-п
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	122-к
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,32	11,69	60,9		115-п
Итого за обед:		515	7,02	10,085	50,45	316,08	10,005	
Полдник:	Пудинг из творога	70	9,66	9,19	14,79	180,6	0,14	325-п
	Соус фруктовый из концентрата	25	1,05	0	21,75	91,5		516-п
	Напиток из плодов шиповника	150	0,175	0,075	5,7	24,25	17,5	538-п
Итого за полдник:		275	10,885	9,265	42,24	296,35	17,64	
Итого за первый день:		1332	22,58	34,64	165,21	1098,50	28,34	
День 2								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" мол	145	5,191	6,816	20,88	165,59	1,116	272-п

	Какао с молоком	165	2,97	2,72	20,625	118,8	1,07	508-п
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
	Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52		111-п
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106-п
Итого за завтрак:		357	13,006	18,796	56,981	449,69	2,256	
Второй завтрак:	Яблоко	200	2,25	0,75	31,5	144	15	118-п
Обед:								
	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,34	2,13	1,03	25,07	5,59	22-п
	Суп картофельный с горохом на к/	150	1,38	2,55	9,075	64,8	5,205	149-п
	Макароны с маслом	80	3,016	0,36	15,488	77,28	0,008	297-п
	Шницель из говядины	60	9	6,4	5,57	113,14	0,51	417-п
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	122-к
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,32	11,69	60,9		115-п
Итого за обед:		505	16,826	11,76	63,073	421,77	11,913	
Полдник:								
	Винегрет овощной	45	0,78	6,48	4,08	78	5,04	82-п
	Рыба соленая	30	2,88	6,09	1,14	70,8	0,93	359-п
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,4	46	2,1	503-п
Итого за полдник:		255	5,205	6,96	27,96	195,8	3,03	
Итого за второй день:								
		1272	37,29	38,27	179,51	1211,26	32,20	
День 3								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	145	5,655	6,858	25,95	205	1,058	273-п
	Коф. напиток с молоком	165	2,1	2,1	11	70	0,52	270-м
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
	Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52		111-п

Итого за завтрак:								
		347	10,04	15,608	52,426	406	1,578	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130-п
Обед:								
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	3	6,39	57	6,18	133-п
	Сметана	7	0,182	1,05	0,324	11,34	0,028	488-п
	Биточки из говядины	60	10,68	10,5	8,58	171,6	0,84	386-п
	Пюре из картофеля с маслом	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	434-п
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	122-к
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,32	11,69	60,9		115-п
Итого за обед:								
		512	17,357	19,71	59,194	482,62	11,388	
Полдник:								
	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,03	2,88	40,8	8,34	2-п
	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	0,2	307-п
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0	15,2	61	2,8	504-п
Итого за полдник:								
		245	7,95	9,57	32,12	246	3	
Итого за третий день:								
		1129	35,35	44,89	143,74	1134,62	15,97	
День 4								
Завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	145	3,814	8,453	18,16	163,36	0,957	266-п
	Какао с молоком	165	2,97	2,722	20,625	118	1,0725	508-п
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
	Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52		111-п
Итого за завтрак:								
		347	9,069	17,825	54,261	412,36	2,0295	

	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,34	2,13	1,03	25,07	5,59	22-п
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,085	4,665	49,8	11,085	147-п
	Сметана	7	0,182	1,05	0,324	11,34	0,028	488-п
	Плов из отварной говядины	170	12,9	12,6	33,5	299	0,27	375-п
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	122-к
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,32	11,69	60,9		115-п
Итого за обед:								
		542	17,562	18,185	71,429	526,69	17,573	
Полдник:								
	Булочка "Завитушка"	70	5,5	4,1	35,8	204	0,02	255-м
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	9	5,76	15,3	156,6	1,08	535-п
Итого за полдник:								
		220	14,5	9,86	51,1	360,6	1,1	
Итого за пятый день:								
		1254	43,50	44,81	171,38	1200,24	19,19	
День 6								
Завтрак:								
	Макаронные изделия отварные с маслом	145	5,466	0,652	28,072	140,07	0,0145	297-п
	Какао на сгущенном молоке	165	1,82	1,65	18,48	97,35	0,165	511-п
	Печенье	35	1,13	1,47	11,16	62,55		609-п
	Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52		111-п
Итого за завтрак:								
		352	8,451	9,552	57,768	351,97	0,1795	
Второй завтрак:								
Итого за второй завтрак:								
Обед:		0	0	0	0	0	0	
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,265	37,95	3,45	151-п
	Биточки из мяса птицы	60	9	6,4	5,57	113,14		417-п
	Пюре гороховое	110	10,71	1,056	21,3	128,04		422-п
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	122-к
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,32	11,69	60,9		115-п

Итого за обед:		505	23,52	9,336	64,045	420,61	4,05	
Полдник:	Запеканка творожная	70	7,425	8,36	19,965	134,75	1,1	207-м
	Соус фруктовый из концентрата	25	1,05	0	21,75	91,5		516-п
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0	15,2	61	2,8	504-п
Итого за полдник:		275	8,575	8,36	56,915	287,25	3,9	
Итого за шестой день:		1132	40,55	27,25	178,73	1059,83	8,13	
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	145	5,655	6,858	25,95	205	1,058	273-п
	Кофейный напиток на молоке	165	2,31	2,31	12,1	77	0,572	270-м
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
	Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52		111-п
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	106-п
Итого за завтрак:		357	12,81	18,428	53,526	447,3	1,7	
Второй завтрак:	Банан	200	0,98	1,155	27,055	122,5		607-п
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,34	2,13	1,03	25,07	5,59	22-п
	Суп рисовый на к\бульоне	150	1,008	3,045	10,2	72,13	0,45	161-п
	Зразы из говядины с яйцом	75	11,3	8,85	4,35	142,5	6,96	381-п
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	434-п
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	122-к
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,32	11,69	60,9		115-п
Итого за обед:		550	18,048	19,185	59,48	482,38	17,34	
	Салат из свеклы	30	0,45	1,65	2,52	26,7	1,71	51-п
Полдник:	Биточки рыбные	75	11,64	4,46	8,032	116,68	0,85	351-п
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,4	45,75	2,1	504-п
	Батон нарезной	30	2,64	0,48	13,36	70		115-п

Итого за полдник:		255	14,355	4,94	32,792	232,43	2,95	
Итого за седьмой день:		1362	46,19	43,71	172,85	1284,61	21,99	
День 8								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопье "Геркулес"моло	145	5,191	6,816	24,48	194,14	1,309	272-п
	Какао с молоком	165	2,97	2,722	20,625	118,8	1,0725	508-п
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
	Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52		111-п
Итого за завтрак:		347	10,446	16,188	60,581	443,94	2,3815	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130-М
Обед:								
	Борщ	150	1,095	3	6,39	57	6,18	133-п
	Сметана	7	0,182	1,05	0,324	11,34	0,028	488-п
	Рис отварной с маслом	100	2,706	4,46	24,79	150,04		419-п
	Гуляш из говядины	50	8,503	9,166	1,75	123,75	0,41	373-п
	Соу томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	0,312	452-п
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	122-к
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,32	11,69	60,9		115-п
Итого за обед:		512	15,792	18,742	66,552	496,73	7,53	
	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,03	2,88	40,8	8,34	2-п
Полдник:	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	0,2	307-п
	Напиток из плодов шиповника	150	0,175	0,075	5,7	24,25	17,5	538-п
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
Итого за полдник:		245	8,025	9,645	22,62	209,25	17,7	
Итого за восьмой день:		1254	35,01	44,73	164,90	1218,92	30,61	

День 9								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	145	4,097	4,386	14,042	112,03	1,088	171-п
	Кофейный напиток на молоке	165	2,1	2,1	11	70	0,52	270-м
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п
	Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52		111-п
Итого за завтрак:		347	8,482	13,136	40,518	313,03	1,608	
Второй завтрак:	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20	118-п
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,34	2,13	1,03	25,07	5,59	22-п
	Щи с капустой и картофелем	150	1,05	2,905	4,665	49,8	11,095	147-п
	Сметана	7	0,182	1,05	0,324	11,34	0,028	488-п
	Тефтели из говядины	50	7,81	6,75	3,05	105,62		105-п
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	0,312	452-п
	Гречка рассыпчатая с маслом	80	4,56	4,1	19,776	134,96	0	243-п
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	122-к
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,32	11,69	60,9		115-п
Итого за обед:		522	17,248	18,001	62,143	481,39	17,625	
Полдник:	Сырники	70	12,587	11,526	16,053	219,2	0,16	326-п
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0	15,2	61	2,8	504-п
	Соус фруктовый из концентрата	25	1,05	0	21,75	91,5		516-п
Итого за полдник:		245	13,737	11,526	53,003	371,7	2,96	
Итого за девятый день:		1314	40,27	43,46	175,26	1260,12	42,19	
День 10								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	145	5,27	6,341	26,231	183,09	1,173	268-п
	Какао с молоком	165	2,7	2,475	18,75	108	0,975	508-п
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79		117-п

