

Примерное десятидневное меню для питания детей 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККал)	№ рецептуры *
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,7075	6,274	17,193	144,835	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,376	3,5515	14,279	103,44	414
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,43	14,35	46,57	359,03	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Кабачковая икра	30	0,496	1,953	2,294	28,148	57
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/5	1,745	2,966	9,511	72,36	110
	Гуляш из птицы	60	12,3855	15,0065	3,271	197,73	318
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,56	3,363	20,595	130,71	179
	Компот из ягод	150	0,06	0,024	12,42	51,24	393
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		541	21,62	23,74	62,35	551,5	
Полдник	Омлет натуральный	80	6,24	8,877	2,16	113,77	229
	Зеленый горошек консервированный	30	1,395	0,09	2,925	18	10
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,6	
Итого за полдник		340	10,35	18,75	42,87	382,19	
Итого за 1 день		1346	43	57	162	1339	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,974	5,525	18,833	141,75	182
	Какао с сахаром и молоком	180	3,8923	4,165	12,9732	106,109	416

	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,22	14,22	46,90	358,61	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Витаминный" / Салат из квашеной капусты	40	0,69	2,055	4,402	39,4154	18 / 17**
	Суп с рыбными консервами	150	5,915	2,987	12,164	99,5	95
	Оладьи из печени / Суфле из печени	60	13,784	8,441	11,267	176,8	399**/ 321**
	Картофельное пюре	120	3,725	4,608	23,144	149,51	339
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	11,548	47,42	390
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		556	26,55	18,59	76,78	583,93	
Полдник	Макароны отварные с сыром	100	5,7922	4,7029	21,1825	150,825	220
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		450	7,93	5,90	54,91	309,15	
Итого за 2 день		1471	45	39	189	1298	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,374	6,24	17,63	145,03	182
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	9	2,4722	2,5004		32,9	7
Итого за завтрак		374	9,20	13,27	41,74	324,70	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной / Помидоры свежие	40	0,755	3,048	4,347	47,78	34 / 14

	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,011	2,47	13,89	86,2	88
	Котлета рубленая куриная	60	15,571	16,5565	10,2973	253,835	322
	Рис отварной с овощами	120	2,731	2,542	25,63	136,8	334
	Компот из сухофруктов	150	0,066		9,262	37,212	394
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		556	23,51	25,05	77,68	633,11	
Полдник	Пудинг творожный	100	13,588	8,785	12,366	185,61	249
	Соус сметанный сладкий	20	0,544	1,972	3,876	35,72	385
	Кисломолочный напиток с сахаром	150	4,35	4,8	10,99	108,45	420
Итого за полдник		270	18,48	15,56	27,23	329,78	
Итого за 3 день		1300	52	54	157	1334	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,649	5,87	17,708	143,1	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,376	3,5515	14,279	103,44	414
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,38	13,95	47,08	357,29	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Огурец соленый / Огурец свежий	30	0,264	0,033	0,561	4,29	13 / 20
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/5	2,083	2,981	12,959	87,56	64
	Суфле куриное	60	16,3905	18,832	4,7445	253,93	327
	Макароньы отварные	120	4,424	2,695	28,239	155,03	219
	Кисель плодово-ягодный	150			23,865	95,445	516**
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		551	25,54	24,97	84,62	667,54	
Полдник	Тефтели рыбные тушеные с овощами	120	21,161	7,785	14,186	211,78	277
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Повидло	20	0,08		13	50	

Итого за полдник		360	24,32	8,99	56,24	401,40	
Итого за 4 день		1376	61	48	198	1472	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша "Дружба" (геркулесово-гречневая)	150	4,544	5,978	15,438	134,48	182
	Какао с сахаром и молоком	180	3,8923	4,165	12,9732	106,109	416
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,79	14,67	43,51	351,34	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	40	0,798	2,044	3,292	35,27	21 / 17**
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/5	2,204	2,522	14,482	90,43	82
	Запеканка картофельная с отварным мясом	160	17,019	15,718	23,4045	303,5	308
	Соус сметанный	15	0,207	0,611	0,85	9,82	372
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	11,548	47,42	390
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		556	22,67	21,39	67,83	557,72	
Полдник	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	227
	Ватрушка с творогом	80	11,816	8,5575	43,9665	301,725	441
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		460	18,77	14,91	68,03	486,75	
Итого за 5 день		1481	53	51	189	1442	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,7075	6,274	17,193	144,835	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,376	3,5515	14,279	103,44	414
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6

Итого за завтрак		365	10,43	14,35	46,57	359,03	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,500	0,100	10,100	46,000	
Обед	Салат из моркови / Кукуруза консервированная	30	0,494	1,037	3,62	26,28	42 / 12
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,886	2,271	12,989	80,23	88
	Плов из птицы	160	15,7	15,532	35,632	345,4	321
	Компот из сухофруктов	150	0,066		9,262	37,212	394
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		526	20,52	19,27	75,76	560,40	
Полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20	19,852	13,44	34,457	341,99	245
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		420	20,45	14,04	58,17	448,51	
Итого за 6 день		1411	52	48	191	1414	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	4,2765	5,6925	17,9005	140,76	182
	Какао с сахаром и молоком	180	3,8923	4,165	12,9732	106,109	416
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	9	2,4722	2,5004		32,9	7
Итого за завтрак		374	12,99	16,88	45,97	390,52	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Огурец соленый / Огурец свежий	30	0,264	0,033	0,561	4,29	13 / 20
	Борщ со сметаной	150/5	2,45	2,504	14,694	91,85	63
	Жаркое по-домашнему с сердцем	160	17,5794	8,7518	30,5708	276,14	292
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	11,548	47,42	390
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	

Итого за обед		531	22,73	11,78	71,63	490,98	
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	16,431	6,588	6,468	150,84	263
	Кабачковая икра / Помидоры свежие	30	0,496	1,953	2,294	28,148	57 / 14
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2	
Итого за полдник		350	19,75	12,50	41,49	357,01	
Итого за 7 день		1355	56	41	169	1285	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,688	5,837	15,727	134,92	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,376	3,5515	14,279	103,44	414
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,41	13,91	45,10	349,11	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	40	0,798	2,044	3,292	35,27	21 / 17**
	Суп гороховый с мясом	150	7,367	4,285	15,504	130,34	87
	Шницель мясной	60	10,183	10,983	9,3868	178,49	299
	Макароны отварные	110	4,086	1,931	26,111	138,28	219
	Компот из ягод	150	0,06	0,024	12,42	51,24	393
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		546	24,87	19,70	80,97	604,90	
Полдник	Винегрет овощной / Салат из вареных овощей	100	2,364	8,257	11,663	131,17	46 / 26
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Булочка домашняя	50	4,276	2,978	31,828	171,49	452
Итого за полдник		350	8,18	11,84	62,52	390,48	
Итого за 8 день		1361	44	46	199	1390	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Вермишель отварная молочная	150	4,244	5,531	16,193	132,36	100
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	6,59	10,06	40,30	279,13	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым (свежим) огурцом	40	1,035	4,081	2,7	52,01	10
	Щи из свежей капусты с курами со сметаной	150/5	5,503	5,7385	9,8575	113,845	73
	Котлета рыбная	60	8,713	4,942	8,552	113,5	271
	Картофельное пюре	120	3,725	4,608	23,144	149,51	339
	Компот из сухофруктов	150	0,066		9,262	37,212	394
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		561	21,42	19,80	67,77	537,36	
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	100	15,262	9,4475	16,1155	213,605	250
	Кисель плодово-ягодный	20			2,0636	8,253	516**
	Чай с сахаром и молоком	180	2,0304	2,24	12,3	78,022	413
Итого за полдник		280	17,29	11,69	30,48	299,88	
Итого за 9 день		1306	46	42	149	1162	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,374	6,24	17,63	145,03	182
	Какао с сахаром и молоком	180	3,8923	4,165	12,9732	106,109	416
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	9	2,4722	2,5004		32,9	7
Итого за завтрак		374	13,09	17,43	45,70	394,79	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418

Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной / Салат из свежих овощей	40	0,755	3,048	4,347	47,78	34 / 15
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	2,873	2,6555	14,065	92,055	86
	Голубцы ленивые с курами	160	17,673	17,679	19,667	310,64	315
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	11,548	47,42	390
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		536	23,74	23,88	63,88	569,18	
Полдник	Оладьи	100	7,115	9,389	39,667	272,3	432
	Повидло	15	0,06		9,75	37,5	
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		445	7,78	9,99	73,13	416,32	
Итого за 10 день		1455	45	51	193	1426	
Среднее значение за период:		1386	50	48	179	1356	
% Б, Ж, У от калорийности			14,6	31,5	53,9		

* Сбр. рец. на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 г.

** Сбр. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ (г. Пермь) 2013 г.