

Утверждаю: заведующий



Е.И. Кабанова

Примерное меню на 10 дней

Категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая с изюмом	180	6.63	5.02	38.18	224.56	0.651	176
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	31.86	0.015	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1.1
	Всего за завтрак	355	9.01	10.8	59.82	326.99	0.666	
10:00	Молоко	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	400,1
	всего за 10:00	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	
ОБЕД	Салат из томатов с луком	40	0.45	4.44	1.26	59.93	3.848	14
ОБЕД	Бульон с яйцом	180	10.23	10.90	12.95	156.9	0.3	213,1
ОБЕД	Рыба, запеченная с картофелем	60	3.17	3.59	12.90	76.5	1.872	250
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	21.82	104.75	0.3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	0	701
	Всего за обед	460	16.55	19.24	63.42	468.58	6.32	
ПОЛДНИК	Крекер	20	4.84	4.65	15.54	122.25	0	803
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
	Всего за полдник	200	4.89	4.65	25.8	174.03	0.004	
УЖИН	Запеканка из птицы с рисом	175	8.01	11.07	23.72	241.17	3.564	294,1
УЖИН	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Всего за ужин	395	9.8	13.48	44.39	363.52	3.568	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	42.75	50.42	200.63	1400.62	12.508	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	180	6.54	7.96	24.57	209.36	0.9	168.2a
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	31.86	0.015	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1

	Всего за завтрак	355	8.92	13.74	46.21	311.79	0.915	
10:00	Сок абриксовый	150	0.75	0.00	19.05	79.17	6	399.5
	всего за 10:00	150	0.75	0.00	19.05	79.17	6	
ОБЕД	Салат из репчатого лука	40	0.53	2.47	3.12	36.84	3.8	11
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5.30	4.14	14.36	115	8.96	83
ОБЕД	Птица или кролик отварные	50	9.56	9.20	0.00	116.25	0	300
ОБЕД	Картофель отварной	100	2.07	2.82	19.32	98.9	14.889	125
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0.43	0.16	14.98	59.78	5.475	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	0.43	0.16	14.98	63.78	5.475	701
	Всего за обед	550	18.32	18.95	66.76	490.55	38.599	
ПОЛДНИК	Блинчики	55	4.20	4.70	19.86	135.38	0.127	447
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.05	0.00	8.26	31.78	0.004	392a
	Всего за полдник	205	4.25	4.7	28.12	167.16	0.131	
УЖИН	Каша манная с изюмом и яблоками	155	8.17	7.56	22.40	229.68	1.504	179
УЖИН	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Всего за ужин	375	9.96	9.97	43.07	352.03	1.508	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	42.2	47.36	203.21	1400.7	47.153	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	180	8.11	4.85	23.91	195.85	0.62	168.3
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	51.86	0.015	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	68	0	1
	Всего за завтрак	355	10.49	10.63	45.55	315.71	0.635	
10:00	Сок абриксовый	150	0.75	1.45	9.14	79.17	6	399.5
	всего за 10:00	150	0.75	1.45	9.14	79.17	6	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты и зеленым горошком	40	0.56	2.03	3.46	50.36	13.98	20.1
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	6.50	8.34	13.22	191.26	13.2	80
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	120	7.27	3.45	16.97	196.2	14.178	276
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	21.82	84.75	0.3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	14.49	35.25	0	701.1
	Всего за обед	525	15.85	13.98	69.96	557.82	41.66	
ПОЛДНИК	Яблоко	70	0.28	0.28	6.86	30.8	7	368
ПОЛДНИК	Хлеб с помадкой	25	5.93	6.70	10.14	93.2	0	1.2
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.05	0.00	10.26	31.78	0.004	392a
	Всего за полдник	245	6.26	6.98	27.26	155.78	7.004	
УЖИН	Оладьи	105	7.35	9.12	24.63	189.25	0.338	449
УЖИН	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	31.78	0.004	392a

УЖИН	Бутерброды с маслом	40	1.74	2.41	18.41	70.57	0	1
	Всего за ужин	325	9.14	11.53	53.3	291.6	0.342	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	42.49	44.57	205.21	1400.08	55.639	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	180	6.10	5.82	20.92	155.31	0.45	168.5a
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	31.86	0.015	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1
	Всего за завтрак	355	8.48	11.6	42.56	257.74	0.465	
10:00	Молоко	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	400,1
	всего за 10:00	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	
ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0.31	1.10	3.91	37.68	6.264	25
ОБЕД	Рассольник с куриным филе	180	4.30	2.42	12.50	107.38	13.1	74
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	60	5.01	6.73	3.29	96.74	0.012	278
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3.21	4.51	21.44	114.65	0	317
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0.43	0.16	14.98	63.78	5.475	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	0	701
	Всего за обед	560	15.63	15.22	70.61	490.73	24.851	
ПОЛДНИК	Коржики молочные	75	4.89	7.43	46.48	281	0.053	496
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.05	0.00	8.26	31.78	0.004	392a
	Всего за полдник	225	4.94	7.43	54.74	312.78	0.057	
УЖИН	Омлет натуральный	120	8.75	8.30	8.16	150.04	0.117	215
УЖИН	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Всего за ужин	340	10.54	10.71	28.83	272.39	0.121	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	42.09	47.21	203.94	1401.14	27.444	
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.04	4.60	22.24	197.6	0.9	93
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	31.86	0.015	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1
	Всего за завтрак	375	9.42	10.38	43.88	300.03	0.915	
10:00	Сок черносмородиновый	150	0.75	0.00	10.95	71.85	128.25	399.2
	всего за 10:00	150	0.75	0.00	10.95	71.85	128.25	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1.15	1.47	1.22	39.72	3.72	12
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	6.00	6.54	11.14	124.62	8.36	85
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	60	4.73	6.11	1.97	115.3	0.414	277
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2.16	4.07	27.02	120.53	20.808	321
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0.43	0.16	14.98	70.15	5.475	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	0	701
	Всего за обед	550	16.84	18.65	70.82	540.82	38.777	

ПОЛДНИК	Бутерброды с икрой кабачковой	32	5.61	7.43	19.69	122.35	0	4,1
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	8.26	31.78	0.004	392a
	Всего за полдник	212	5.66	7.43	27.95	154.13	0.004	
УЖИН	Каша молочная гречневая	180	8.15	8.71	29.31	211.39	0.45	168
УЖИН	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Всего за ужин	400	9.94	11.12	49.98	333.74	0.454	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1687	42.61	47.58	203.58	1400.57	168.4	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	180	8.21	4.60	20.82	166.81	0.6	168.7a
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	31.86	0.015	392b
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1
	Всего за завтрак	355	10.59	10.38	42.46	269.24	0.615	
10:00	Молоко	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	400,1
	всего за 10:00	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	3.46	5.84	14.28	146.4	48	22
ОБЕД	Солянка	180	4.80	7.08	14.48	122.14	12.32	64
ОБЕД	Азу	150	4.85	5.42	16.64	125.71	32.58	276.1
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	21.82	104.75	0.3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.30	13.11	70.5	0	701.1
	Всего за обед	550	15.7	18.65	80.33	569.5	93.2	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные	50	4.09	5.32	14.60	118.6	1.72	454
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.05	0.00	8.26	31.78	0.004	392a
ПОЛДНИК	Конфеты	15	0.24	1.29	8.11	44.81	0	702,1
	Всего за полдник	215	4.38	6.61	30.97	195.19	1.724	
УЖИН	Голубцы ленивые	120	8.58	6.78	24.19	196.35	15.024	298
УЖИН	Чай с сахаром	150	0.05	0.00	8.26	31.78	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	40	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Всего за ужин	310	10.37	9.19	42.86	298.7	15.028	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580.00	43.54	47.08	203.82	1400.13	112.52	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	180	6.87	4.59	20.92	160.48	0.6	168.6a
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	51.86	0.015	392b
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	68	0	1
	Всего за завтрак	355	9.25	10.37	42.56	280.34	0.615	
10:00	Сок абриксовый	150	0.75	1.45	9.14	70.17	6	399.5
	всего за 10:00	150	0.75	1.45	9.14	70.17	6	
ОБЕД	Салат из картофеля с помидорами	40	0.68	2.13	4.57	40.16	9.6	24
ОБЕД	Борщ ст/б	180	3.96	7.52	10.04	123.44	8.4	65

ОБЕД	Рыба припущенная	50	7.45	0.71	0.19	54	0.846	245
ОБЕД	Картофель отварной	100	2.29	5.46	20.41	113.88	5.22	318
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	21.82	84.75	0.3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.26	0.30	13.11	70.5	0	701
	Всего за обед	550	16.97	16.13	70.14	486.73	24.366	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	50	5.09	5.71	17.66	137.5	0.04	459
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
	Всего за полдник	230	5.14	5.71	27.92	189.28	0.044	
УЖИН	Колбаса (порциями)	40	5.12	7.88	0.60	103	0	9
УЖИН	Макаронные изделия отварные с маслом	155	3.84	3.50	24.45	147.07	0	205
УЖИН	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	40	1.74	2.41	18.41	72.58	0	1
	Всего за ужин	415	10.75	13.79	53.72	374.43	0.004	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700.00	42.86	47.45	203.48	1400.95	31.03	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	180	6.15	4.44	23.31	180.39	0.45	168
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	31.86	0.015	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1.1
	Всего за завтрак	355	8.53	10.22	44.95	282.82	0.465	
10:00	Молоко	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	400,1
	всего за 10:00	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	23.92	2.22	19
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.40	5.90	16.78	153.58	14.78	67
ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью	125	5.45	6.84	22.94	178.31	34.262	291
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0.43	0.16	14.98	63.78	5.475	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	0	701
	Всего за обед	545	12.99	15.24	70.23	490.09	56.737	
ПОЛДНИК	Оладьи с изюмом	65	4.49	5.84	21.94	178.36	0.215	450
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.05	0.00	8.26	31.78	0.004	392a
	Всего за полдник	215	4.54	5.84	30.2	210.14	0.219	
УЖИН	Пудинг из смеси круп (1 вариант)	200	11.82	11.92	33.85	227.9	0.82	196
УЖИН	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	8.26	51.78	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	40	1.74	2.41	8.41	70.57	0	1
	Всего за ужин	420	13.61	14.33	50.52	350.25	0.824	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	42.17	47.88	203.1	1400.8	60.195	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	180	7.17	5.35	25.26	186.95	0.6	168.4a

ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	31.86	0.015	3926
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	70.57	0	1.1
	Всего за завтрак	355	9.55	11.13	46.9	289.38	0.615	
10:00	Молоко	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	400,1
	всего за 10:00	150	2.50	2.25	7.20	67.5	1.95	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.36	13.98	20
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	4.23	3.16	14.72	111.64	10.935	87
ОБЕД	Отварной язык в соусе	60	5.02	6.64	4.52	90.49	0.996	803
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3.72	3.50	20.45	114.65	0	205
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0.43	0.16	14.98	63.78	5.475	377
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	0	701
	Всего за обед	550	16.33	15.79	72.62	485.42	31.386	
ПОЛДНИК	Крекер	50	4.84	6.82	17.54	180.52	0	803
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.05	0.00	8.26	31.78	0.004	392a
	Всего за полдник	200	4.89	6.82	25.8	212.3	0.004	
УЖИН	Биточки манные	165	7.00	8.72	28.86	224.04	0.198	199
УЖИН	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	25	1.74	2.41	10.41	70.57	0	1
	Всего за ужин	370	8.79	11.13	49.53	346.39	0.202	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625.00	42.06	47.12	202.05	1400.99	34.16	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	180	7.45	6.38	20.65	233.63	0.45	168.1a
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2.35	5.78	9.31	68	0	1.1
ЗАВТРАК	чай с медом	150	0.03	0.00	12.33	51.86	0.015	3926
	Всего за завтрак	355	9.83	12.16	42.29	353.49	0.465	
10:00	Сок виноградный	150	0.45	1.30	11.45	74.5	3	399.7
	Всего 10:00	150	0.45	1.30	11.45	74.5	3	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.19	2.08	3.50	44.44	4.4	10
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	5.64	6.20	16.56	101.6	9.3	81
ОБЕД	Котлеты рыбные запеченные	60	4.31	3.82	5.75	91	0.258	255
ОБЕД	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0.31	0.79	1.06	12.57	0.048	350
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3.68	4.07	14.20	103.87	20.808	321
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	21.82	91.5	0.3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2.37	0.30	14.49	70.5	0	701
	всего за обед	630	17.83	17.27	77.38	515.48	35.11	
ПОЛДНИК	Печенье	40	5.44	6.48	16.98	131.02	0	802
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
ПОЛДНИК	Яблоко	70	0.28	0.28	6.86	30.8	7	368

	всего за полдник	260	5.49	6.48	27.24	182.8		
УЖИН	Омлет с зеленым горошком	140	6.99	8.17	16.43	149.95	0.533	219
УЖИН	Чай с сахаром	180	0.05	0.00	10.26	51.78	0.004	392a
УЖИН	Бутерброды с маслом	40	1.74	2.41	18.41	72.58	0	1
	всего за ужин	360	8.78	10.58	45.1	274.31		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	42.38	47.79	203.46	1400.58	38.579	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2550.00	425.15	474.46	2032.48	14006.56	587.62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		255	42.515	47.446	203.248	1400.656	58.7621	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			13.77	30.56	56.72			