



Примерное десятидневное меню для детей в возрасте 1-3 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2
<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9
<i>Обед</i>						
88, 24, 25	Салат из свеклы (или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом, или чесноком)	30	0,51	2	5,94	32,54
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,4
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	60	9,88	7,16	9,9	141,5
482, 215	Капуста тушеная (или рагу овощное)	120	0,65	4,21	19,78	100,2
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
<i>Уплотненный полдник</i>						
320, 137	Картофель и овощи, тушеные в соусе (или картофель в молоке)	180	2,9	2,84	25,12	128,43
313, 695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,5	234,5
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	150	4,2	4,5	25,5	129
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
<i>ИТОГО</i>			<i>39,538</i>	<i>48,5</i>	<i>273,42</i>	<i>1580,4</i>
2 день						
<i>Завтрак</i>						
52, 53	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	150	0,99	3,05	10,97	69,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,9	14,96	160,9
27	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
<i>Обед</i>						
31, 32	Салат картофельный с зел. горошком (или сол.огурцами, или кваш. капустой)	30	0,62	3,03	4,56	46,9
110	Борщ из св. капусты, с мясом, со сметаной (или свекольник)	150/10/5	1,26	4,03	13,98	83,1
325	Котлета рыбная любительская	60	10,12	5,35	4,84	104,28
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
<i>Уплотненный полдник</i>						
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	80	13,94	3,67	17,14	155,4
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
811	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0	21,72	81,9
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
<i>ИТОГО</i>			<i>74,868</i>	<i>38,77</i>	<i>212,19</i>	<i>1319,03</i>
3 день						
<i>Завтрак</i>						
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9

	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
37	Салат из сол.огурцов (или из свеж. или кваш.капусты)	30	0,76	1,5	0,79	20,2
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,85	3,02	14,32	95,5
645, 439, 333	Плов из курицы (или курица отварная и рис припущенный)	70/120	21,28	18,8	35,46	385,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
335	Пирожок печеный	50	7,45	5,74	18,87	152
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9
	Конфета шоколадная	15	0,6	5,93	7,7	84,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>55,058</i>	<i>58,54</i>	<i>228,09</i>	<i>1614,5</i>
	<i>4 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
16, 3	Суп молочный с клецками (или макаронными изделиями)	150	6,92	7,05	32,9	220,7
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
9	Салат из моркови (или икра морковная или свекольная)	30	0,34	3,02	4,28	38,9
138	Суп гороховый с мясом	150/10	3,57	3,23	14,44	95,9
191	Печень по-строгановски	50/50	13,57	6,89	4	132,1
482	Капуста тушеная (или картофель и овощи, туш.в соусе)	120	0,65	4,21	19,78	100,2
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	120	4,85	4,16	28,35	163,8
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>36,288</i>	<i>39,14</i>	<i>234,9</i>	<i>1391,35</i>
	<i>5 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,9	14,96	160,9
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
83	Сельдь с луком	25/4/10	4,95	8,4	0,95	81
129	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,7	4,08	12,42	89,3
180	Гуляш из говядины	50/25	15,51	12,82	3,55	190,7
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,6
1041, 588	Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов)	150	0,1	0	18,89	71,5
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
154	Сырники из творога запеченные (или запеканка, или вареники ленивые)	100	18,3	2,76	22	183
834	Соус шоколадный	50	3	2,63	14,14	89,3
337	Шанежка наливная	50	3,9	4,52	26,29	154,9
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9

300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>95,838</i>	<i>55,72</i>	<i>242,65</i>	<i>1666,8</i>
	<i>6 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
521	Суп молочный с крупой или клецками	150	0,99	3,05	10,97	69,6
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
28, 26, 29, 24	Салат из свеклы с чесноком (или сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	30	0,47	3	5,39	40,1
132	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,1	4,04	8,98	72,1
201	Тефтели из говядины паровые	60	10,04	6,66	4,74	117,84
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	20	0,29	1,01	1,27	15,2
469	Макаронны отварные	100	3,66	3,2	26,35	142,4
881	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0	21,72	81,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	120	8,01	5,22	19,62	133,1
	Вафли	15	0,51	4,53	9,71	79,5
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>38,188</i>	<i>42,66</i>	<i>206,13</i>	<i>1288,94</i>
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9
	<i>Обед</i>					
32,31	Салат картофельный с сол.огурцами (или кваш.капустой, или зел.горошком)	30	0,56	1,52	4,27	31,5
18(4	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	150/36	4,8	3,56	12,93	98,4
309	Рыба, тушеная с овощами (или припущенная в молоке)	70/45	18,4	8,23	4,26	161
472	Картофельное пюре	100	2,16	3,45	17,68	106,3
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	18,1	0,7	20,1	157
550	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,61	4,11	32,2
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,4	26,59	188,4
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1
	<i>ИТОГО</i>		<i>62,668</i>	<i>41,13</i>	<i>237,12</i>	<i>1500,5</i>
	<i>8 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,4
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
93	Винегрет овощной	30	0,53	2,02	3,39	31
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	150/10	2,41	3,14	16,2	97,4
439	Курица отварная	70	15,6	10,9	0,55	162

482	Капуста тушеная	120	0,65	4,21	19,78	100,2
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9
881	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0	21,72	81,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>42,758</i>	<i>44,98</i>	<i>231,99</i>	<i>1441,7</i>
	<i>9 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,9	14,96	160,9
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
92, 707, 88, 25	Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушеная с яблоками)	30	0,53	2,01	3,39	31
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	150/10/7	0,82	4,02	8,54	67
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	60/25	11	10	6,99	160
463	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	4,08	31,31	177,5
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
215	Рагу из овощей	120	1,86	5,59	16,67	105,4
687	Пирожки печеные	50	2,94	2,68	21,41	116,1
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>70,778</i>	<i>46,43</i>	<i>235,14</i>	<i>1449,4</i>
	<i>10 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6
678	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
62	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0,09	3	4,69	41,4
110	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
402	Азу	60/120	20,14	16,67	20,22	306,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
142, 143,	Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	100	10	6,07	22,8	168
550	Соус молочный сладкий	20	0,38	1,07	2,74	21,5
	Печенье	15	1,13	1,77	11,15	62,6
	Фрукты свежие	95	0,57	0	5,29	23,9
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>44,708</i>	<i>44,83</i>	<i>220,68</i>	<i>1394,2</i>
	<i>Итого за весь период</i>		<i>432,56</i>	<i>481,7</i>	<i>2068,7</i>	<i>14646,89</i>
	<i>Среднее значение за период</i>		<i>43,26</i>	<i>48,17</i>	<i>206,87</i>	<i>1464,69</i>