



Возрастная категория: 1-3лет

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,61	3,77
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30	1,67	6,17
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,84	3,92
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	1,93
	Печенье сахарное	16	1,18	1,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		341	12,72	17,29
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0,38	0,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38
ОБЕД	Помидоры порционные	40	0,24	0,08
	Свекольник	150	0,92	3,13
	Голубцы ленивые	60	5,59	9,26
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,74	3,47
	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,50	1,61
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		578	13,07	17,95
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	50	2,77	1,50
	Молоко кипяченое	180	5,04	3,96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,81	5,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1244	33,98	41,08
День 2				
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	40	0,24	0,61
	Омлет натуральный	130	9,28	11,82
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30	1,67	6,17
	Хлеб пшеничный завт	16	1,20	0,46
	Чай с сахаром	150	0,14	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	12,53	19,06
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0,38	0,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40	0,38	0,54
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,79	2,32
	Жаркое по-домашнему	150	12,00	20,76
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		533	18,29	24,02
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	50	9,02	3,57
	Кефир	160	3,20	3,52
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	12,22	7,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1204	43,42	50,55
День 3				
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	130	4,41	3,28
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30	1,67	6,17
	Яйцо вареное	20	1,74	2,00
	Хлеб пшеничный завт	16	1,20	0,46
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	1,93

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		346	11,44	13,84
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0,38	0,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38
ОБЕД	Огурцы порционные	40	0,32	0,04
	Суп картофельный с клецками	150	1,02	2,62
	Кнели из птицы с рисом	50	3,50	6,55
	Каша рассыпчатая(ячневая) с овощами	110	2,17	1,68
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
	Сок персиковый	160	0,48	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	10,57	12,09
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	50	6,83	2,61
	Ряженка	160	3,20	4,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	10,03	6,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1204	32,42	32,92
День 4				
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	130	20,37	7,22
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,27
	Какао с молоком	180	2,97	2,23
	Вафли	18	0,58	0,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	24,68	11,22
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0,38	0,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38
ОБЕД	Помидоры порционные	40	0,24	0,08
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,28	3,10
	Макаронник с мясом	110	10,67	17,15
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		493	15,31	20,73
ПОЛДНИК	Яйцо вареное(полдник)	40	3,48	4,00
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Чай с сахаром	150	0,14	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		234	5,24	6,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	45,61	39,11
День 5				
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	130	4,67	4,35
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30	1,67	6,17
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	1,93
	Хлеб пшеничный завт	16	1,20	0,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		326	9,96	12,91
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0,38	0,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,30	0,59
	Суп картофельный с фрикадельками	150	10,01	8,17
	Котлеты рыбные любительские	60	6,88	2,09
	Картофель отварной с маслом	120	1,19	4,10
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
	Сок яблочный	180	0,90	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		593	22,36	15,35
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,06	3,18
	Кефир	160	3,20	3,52
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,26	6,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1224	38,96	35,34
День 6				

	Омлет с зеленым горошком	130	7,15	8,68
	Хлеб пшеничный завт	16	1,20	0,46
	Чай с молоком	180	3,19	2,38
	Печенье сахарное	16	1,18	1,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		382	12,96	13,10
ЗАВТРАК 2	Ряженка	160	3,20	4,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	3,20	4,00
ОБЕД	Огурцы порционные	40	0,32	0,04
	Свекольник	150	0,92	3,13
	Жаркое по-домашнему	150	12,00	20,76
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
	Сок яблочный	180	0,90	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		563	17,22	24,33
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	50	2,78	2,59
	Какао с молоком	180	2,97	2,23
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,75	4,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	39,13	46,25

День 7

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	130	4,41	3,28
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30	1,67	6,17
	Молоко кипяченое	180	5,04	3,96
	Хлеб пшеничный завт	16	1,20	0,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		356	12,32
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0,38	0,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,24	0,61
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,28	3,10
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	9,38	8,59
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
	Сок персиковый	160	0,48	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД		563	14,46	13,50
ПОЛДНИК	Огурцы порционные	40	0,32	0,04
	Суфле из птицы	50	7,80	8,89
	Соус сметанный	20	0,25	1,62
	Чай с сахаром	150	0,14	0,00
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		274	9,56	10,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1288	36,72	38,41

День 8

ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,42
	Запеканка картофельная с печенью	140	8,78	8,09
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30	1,67	6,17
	Хлеб пшеничный завт	16	1,20	0,46
	Чай с сахаром	150	0,14	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	12,02	15,14
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0,38	0,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38
ОБЕД	Помидоры порционные	40	0,24	0,08
	Суп картофельный с крупой	150	0,94	2,47
	Гуляш(свинина)	60	5,89	11,95
	Каша рассыпчатая(ячневая) с овощами	110	2,17	1,68
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	12,32	16,58
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	1,93

	Пирожки песочные с яблоками	50	3,51	3,65
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,93	5,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1214	30,65	37,68
День 9				
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	130	3,63	3,50
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30	1,67	6,17
	Молоко кипяченое	180	5,04	3,96
	Вафли	18	0,58	0,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	10,92	14,13
ЗАВТРАК 2	Кефир	160	3,20	3,52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	3,20	3,52
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,30	0,59
	Суп картофельный с фрикадельками	150	10,01	8,17
	Котлеты рыбные любительские	60	6,88	2,09
	Пюре картофельное	120	1,58	3,88
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		563	21,89	15,13
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	50	9,24	4,28
	Соус сметанный	20	0,25	1,62
	Чай с молоком	180	3,19	2,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,68	8,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1331	48,69	41,06
День 10				
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с овощами	110	3,72	3,67
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,84	3,92
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	1,93
	Хлеб пшеничный завт	16	1,20	0,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		291	11,18	9,98
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0,38	0,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38
ОБЕД	Огурцы порционные	40	0,32	0,04
	Суп картофельный с клецками	150	1,02	2,62
	Плов из отварной птицы	150	15,87	16,23
	Хлеб пшеничный обед	14	1,05	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,03	0,29
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		533	20,33	19,29
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,06	3,18
	Ряженка	160	3,20	4,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,26	7,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1129	38,15	36,83
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12353	387,73	399,23
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1235,3	38,77	39,92