

## Цикличное десятидневное ЗИМНЕЕ меню для организации питания детей 2-3 лет

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 2-3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой(пшено)	150	3,93	8,73	18,76	169,8	101	Сборник рецептур на
Бутерброды с сыром (и сливочным маслом)	45	2,4	7,6	15,1	138,31	1	
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	415	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>9,21</b>	<b>18,76</b>	<b>48,17</b>	<b>379,21</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	40	0,7	2,8	3,9	43,8	34	
Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,31	2,7	14,58	96,93	87	
Шницель	50	7,4	0,08	4,93	119,12	323	
Соус сметано-томатный	15	0,17	0,64	1,2	11,17	366	
Пюре картофельное	90	2,81	4,36	12,9	120,36	339	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115	
Компот из свежемороженых ягод	150	0,24	0,06	18,15	75,45	390	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>17,13</b>	<b>11,14</b>	<b>68,18</b>	<b>532,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	100	7,54	13	60,36	388,36	452	
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,57</b>	<b>13</b>	<b>67,35</b>	<b>416,56</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							

Суп молочный вермешелевый	150	4,17	6,45	24,38	172,68	101	Сборник рецептов по
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58	1	
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,02	111,5	416	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,82</b>	<b>16,25</b>	<b>51,13</b>	<b>391,76</b>		

**Завтрак2**

Сок	60	0,6	0,12	12,12	55,2	418	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>55,2</b>		

**Обед**

Салат из морской капусты	40	0,31	2,43	0,95	26,19	13	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,21	1,67	10,1	68,94	90	
Рыбные тефтели	50	7,86	7,57	8,28	130,11	299	
Соус сметанно-томатный	15	0,17	0,65	1,2	11,17	366	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115	
Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07	18,1	75,06	394	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>435</b>	<b>14,4</b>	<b>12,89</b>	<b>51,15</b>	<b>376,72</b>		

**Полдник**

Винегрет	150	2,46	5,68	13,44	116,1	362	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	115	
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411	
Вафля	30	2,25	2,94	22,32	125,1	115	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>7,02</b>	<b>8,867</b>	<b>57,51</b>	<b>339,9</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой рисовой	150	4,35	4,12	13,95	110,1	101	
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58	1	
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	415	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,09</b>	<b>12,45</b>	<b>39,99</b>	<b>288,78</b>		
<b>Завтрак2</b>							
Снежок	100	5,22	4,5	7,56	97,2	420	

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>97,2</b>			
Обед								
Салат из соленых огурцов	40	1,19	2,1	2,5	33,44	10		
Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,41	4,39	6,42	72,93	73		
Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	60	8,59	9,16	1,75	124,11	293		
Пшеничная каша	90	5,09	0,6	31,64	142,13	218		
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115		
Компот из свежемороженых ягод	150	0,24	0,06	18,15	75,45	390		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20</b>	<b>16,81</b>	<b>72,98</b>	<b>513,31</b>			
Полдник								
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом, сахаром	150	8,49	1	53,74	236,89	218		
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,52</b>	<b>1,007</b>	<b>60,73</b>	<b>265,09</b>			
4 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Суп молочный с крупой (кукурузной)	150	4,65	5,59	27,83	180,43	101		
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58	1		
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,02	111,5	416		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>15,39</b>	<b>54,58</b>	<b>399,51</b>			
Завтрак2								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>			
Обед								
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	0,5	0,04	4,64	21,42	42		
Суп дальневосточный с курицей со сметаной	150	0,48	0,004	0,53	4,1	116		

Бефстроганов из отварного мяса	50	5,01	4,64	1,57	68,2	271	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	8,05	4,62	36,42	218,32	179	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115	
Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07	18,1	75,06	394	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>16,9</b>	<b>9,874</b>	<b>73,78</b>	<b>452,35</b>		
<b>Полдник</b>							
Сырники	120	16,96	12,91	16,39	249,7	243	
С повидлом	20	0,34	1,64	1,66	20,84	385	
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>17,33</b>	<b>14,56</b>	<b>25,04</b>	<b>298,74</b>		
<b>5 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Омлет с зеленым горошком с сыром	110	9,5	14,7	4.	179,51	233	
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58	1	
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	415	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>14,24</b>	<b>23,03</b>	<b>30,04</b>	<b>358,19</b>		
<b>Завтрак2</b>							
Сок	60	0,6	0,12	12,12	55,2	418	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>55,2</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	25	0,35	2,9	1,08	31,5	13	
Борщ с курицей, со сметаной	150	1,31	2,66	7,26	57,89	64	
Биточки рыбные	50	5,01	4,64	1,57	68,2	294	
Соус сметано-молочный	15	0,3	0,74	0,99	11,87	368	
Пюре картофельное	90	2,29	3,54	10,5	98,06	339	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115	
Компот из свежемороженых ягод	150	0,24	0,06	18,15	75,45	390	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>12</b>	<b>15,04</b>	<b>52,07</b>	<b>408,22</b>		

**Полдник**

Суфле печеночное	110	7,3	8,62	3,96	123,11	233	
Соус сметанный	15	1,12	0,43	7,71	39,3	360	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	115	
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411	
Вафля	30	2,25	2,94	22,32	125,1	115	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>12,98</b>	<b>12,24</b>	<b>55,74</b>	<b>386,21</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4,35	4,13	13,95	110,1	101	
Бутерброды с сыром (и сливочным маслом)	45	2,4	7,6	15,1	138,31	1	
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,02	111,5	416	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>10,54</b>	<b>15,63</b>	<b>44,07</b>	<b>359,91</b>		

**Завтрак2**

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		

**Обед**

Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,57	2,44	2,67	35,11	37	
Суп рыбный лососевый	150	2,2	2,44	8,36	63,07	80	
Плов из мяса	180	20,03	6,9	32,12	270,9	321	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115	
Компот из лимонов	150	0,24	0,06	18,15	75,45	394	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,54</b>	<b>12,34</b>	<b>73,82</b>	<b>509,78</b>		

**Полдник**

Пшеничные биточки	100	5,66	0,67	35,16	157,93	218	
С повидлом	15	0,25	1,23	1,25	15,63	385	
Чай с сахаром	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411	

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>5,94</b>	<b>1,907</b>	<b>43,4</b>	<b>201,76</b>		
-----------------------------	------------	-------------	--------------	-------------	---------------	--	--

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

<b>Завтрак</b>							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Каша молочная "Дружба"	150	3,9	3,8	12,31	99,15	99	
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58	1	
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	415	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8,64</b>	<b>12,13</b>	<b>38,35</b>	<b>277,83</b>		

**Завтрак2**

Сок	60	0,6	0,12	12,12	55,2	418	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>55,2</b>		

**Обед**

Салат из соленых огурцов	40	1,18	2,07	2,5	33,44	10	
Суп крестьянский с курицей	150	2,53	2,74	12,24	76,79	86	
Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	50	8,6	9,17	1,75	124,12	293	
Рожки отварные с маслом	80	5,66	0,67	35,16	157,93	218	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115	
Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07	18,1	75,06	394	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,81</b>	<b>15,22</b>	<b>82,27</b>	<b>532,59</b>		

**Полдник**

Ленивые вареники	110	9,5	14,68	2,54	179,51	229	
Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	15	0,6	1,48	1,99	23,74	384	
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,13</b>	<b>16,17</b>	<b>11,52</b>	<b>231,45</b>		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,65	6,9	26,6	195,16	182	
Бутерброды с сыром (и сливочным маслом)	45	2,4	7,6	15,1	138,31	1	
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,02	111,5	416	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>12,84</b>	<b>18,4</b>	<b>56,72</b>	<b>444,97</b>		

**Завтрак2**

Ряженка	100	5,22	4,5	7,56	97,2	420	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>97,2</b>		

**Обед**

Салат из морской капусты	40	0,31	2,43	0,95	26,91	13	
Суп картофельный с клецками	150	2,73	3,55	10,51	54,75	91	
Овощное рагу с мясом	120	4,43	4,33	4,68	75,6	354	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115	
Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07	18,1	75,06	394	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>10,31</b>	<b>10,88</b>	<b>46,76</b>	<b>297,57</b>		

**Полдник**

Каша гречневая рассыпчатая с маслом, с сахаром	150	12,1	6,93	54,63	327,48	179	
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,13</b>	<b>6,937</b>	<b>61,62</b>	<b>355,68</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (манная)	150	3,94	8,74	18,77	169,81	175	
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58	1	
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	415	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8,68</b>	<b>17,07</b>	<b>44,81</b>	<b>348,49</b>		
<b>Завтрак2</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386	

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		
Полдник							
Огурец соленый	25	0,35	2,9	1,08	31,5	13	
Свекольник с курицей, со сметаной	150	3,3	3,15	9,79	80,85	87	
Жаркое по-домашнему	150	17,37	18,65	9,07	282,02	625	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115	
Компот из свежемороженых ягод	150	0,24	0,06	18,15	75,45	390	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>23,76</b>	<b>25,26</b>	<b>50,61</b>	<b>535,07</b>		
Полдник							
Рогалик с сахаром	100	7,54	13	60,36	388,36	452	
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,57</b>	<b>13,01</b>	<b>67,35</b>	<b>416,56</b>		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет запеченный с сыром	110	9,5	14,68	2,54	179,51	229	
С кукурузой	25	0,33	2,1	1,05	24,95	15	
Бутерброды с маслом	35	1,86	5,9	11,73	107,58	1	
Какао с молоком	180	3,79	3,9	15,02	111,5	416	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>26,6</b>	<b>30,34</b>	<b>423,54</b>		
Завтрак2							
Сок	60	0,6	0,12	12,12	55,2	418	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>55,2</b>		
Обед							
Салат из квашенной капусты	25	0,56	0,04	5,22	24,1	42	
Рассольник с курицей и сметаной	150	0,97	2,62	6,82	55,35	63	
Тефтели мясные	70	8,8	8,1	5,6	128,13	306	
Соус сметано-томатный	15	0,18	0,7	1,2	11,18	366	
Хлеб ржаной	30	2,5	0,5	12,52	65,25	115	



Компот из сухофруктов	150	0,34	0,07	18,1	75,06	394	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,35</b>	<b>11,99</b>	<b>49,46</b>	<b>359,07</b>		

**Полдник**

Лапшевник с творогом запеченный	100	8,63	13,35	2,31	163,2	229	
С киселем из свежемороженых ягод	20	0,34	1,64	1,66	20,84	385	
Чай с сахаром с лимоном	150	0,03	0,007	6,99	28,2	411	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>10,96</b>	<b>212,24</b>		

	Масса порций	Белки г	Жиры г	Углеводы	Ккал
<b>итого за 10 дней</b>	12 355	395,5	430,98	1 623,30	11 916,36
среднее за сутки	1 236	39,55	43,1	162,3	1 191,60
НОРМЫ (85%)	9 884	316,4	344,78	1 298,60	9 533,10

--	--	--	--	--	--	--	--







































