Десятидневное меню для детей с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | № рецептуры |
| Б | | | Ж | | У | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 320 | |  | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | Каша рисовая вязкая | 150 | | 3,0 | | 4,8 | | | 41,1 | | | 132,4 | 1,9 | 178 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | | 2,3 | | 2,3 | | | 10,6 | | | 70 | 0,3 | 395 |
|  | Батон с сыром | 20/10 | | 21,0 | | 3,0 | | | 6,4 | | | 61,7 | 0,03 | 3 |
| 2 Завтрак |  | 100 | |  | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | | 0,5 | | 0,1 | | | 10,1 | | | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 440 | |  | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | Салат морковный с растительным маслом | 20 | | 0,3 | | 2,0 | | | 2,4 | | | 30,0 | 0,7 | 17 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | | 5.9 | | 7,8 | | | 18,2 | | | 151 | 7,1 | 91 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 30 | | 6.0 | | 3,1 | | | 0,9 | | | 40 | 0,1 | 277 |
|  | Макароны отварные | 50 | | 5,7 | | 0,8 | | | 31,1 | | | 155 | 0 | 204 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | | 0,3 | | 0 | | | 20,1 | | | 83,2 | 0,1 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 2,3 | | 0,5 | | | 31,4 | | | 98,2 | 0 | 40 |
| Полдник |  | 200 | |  | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | **Биточки рисовые со сгущенным молоком** | 50 | | **6,1** | | **10,0** | | | **10,0** | | | **253.,8** | **6,1** | **190** |
|  | Сок фруктовый с витамином С | 150 | | 0,7 | | 0,1 | | | 15,1 | | | 100,5 | 3,1 | 3 |
| Итого за 1 день |  |  | | 52 | | 33.4 | | | 137.2 | | | 1044 | 50.53 |  |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 320/5 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150/5 | | | 7,3 | | | 4,9 | 2,6 | | | 330 | 0,6 | 2\4 |
|  | Чай с молоком | 150 | | | 2,1 | | | 2,3 | 11,7 | | | 82.6 | 0,3 | 394 |
|  | Бутерброд с маслом | 20 | | | 1,2 | | | 3,7 | 7,3 | | | 88 | 0 | 1 |
| 2 завтрак |  | 100 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Апельсин | 100 | | | 0,5 | | | 0,1 | 10,1 | | | 67 | 2 | **368** |
| Обед |  |  | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 20 | | | 0,3 | | | 0,8 | 1,6 | | | 15,4 | 1,9 | 34 |
|  | Суп картофельный с крупой | 150 | | | 4.5 | | | 3,6 | 10,2 | | | 91.9 | 4,9 | 80 |
|  | Пюре картофельное | 80 | | | 3.4 | | | 5,2 | 10,9 | | | 94,9 | 9,6 | 321 |
|  | Тефтели мясные | 20 | | | 5,2 | | | 3,0 | 0,2 | | | 75 | 0,4 | 286 |
|  | Кисель плодово – ягодный | 130 | | | 0,3 | | | 0,0 | 17,3 | | | 32,1 | 0 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | | 2,3 | | | 0,5 | 31,4 | | | 108.2 | 0 |  |
| Полдник |  | 200 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 80 | | | 7,0 | | | 13,5 | 11,3 | | | **35.6** | 0,1 | 215 |
|  | Чай сладкий | 100 | | | 0,0 | | | 0,0 | 4,6 | | | 28,6 | 0,0 | 392 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | | 1,7 | | | 0,8 | 11,9 | | | 91.1 | 0 |  |
| итого |  |  | | | 30.8 | | | 35.4 | 131.3 | | | 1069.4 | 20.9 |  |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 320 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным | 150 | | | 2,5 | | | 2,7 | 9,3 | | | 100,5 | 0,3 | 21/2 |
|  | Какао с молоком | 150 | | | 2,9 | | | 3,0 | 12,3 | | | 31,9 | 0,4 | 397 |
|  | Батон с сыром | 20 | | | 2,1 | | | 3,0 | 6,4 | | | 91.7 | 0,0 |  |
| 2 завтрак |  | 100 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Банан | 100 | | | 0,5 | | | 0,1 | 10,1 | | | 47 | 2 |  |
| Обед |  | 420 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Салат из свежей моркови | 20 | | | 0,2 | | | 0,0 | 2,3 | | | 10,4 | 0,9 | 41 |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | | | 4,9 | | | 7,8 | 6,8 | | | 95.7 | 0,0 |  |
|  | Фрикаделька мясная | 50 | | | 3,9 | | | 3,2 | 3,9 | | | 61,5 | 0,1 | 282 |
|  | Греч рассыпчатая | 80 | | | 3,8 | | | 0,2 | 20,7 | | | 123,4 | 0 | 165 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С | 100 | | | 0,3 | | | 0 | 20,1 | | | 83,2 | 2,7 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | | 2,3 | | | 0,5 | 31,4 | | | 98,2 | 0 |  |
| Полдник |  | 200 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Оладьи с сгущенным молоком | 50 | | | 3,5 | | | 5,6 | 19,0 | | | 180,7 | 0,17 | 449 |
|  | Молоко кипяченое | 150 | | | 4,5 | | | 4,0 | 7,5 | | | 95 | 2,0 | 40 |
| итого |  |  | | | 31.4 | | | 32.1 | 149.8 | | | 1019 | 5.97 |  |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 330 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 150/5 | | | 4,3 | | | 9,0 | 24,6 | | | 298 | 0,9 | 327 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | | | 2,3 | | | 2,3 | 10,6 | | | 100 | 0,3 | 395 |
|  | Печенье со сливочным маслом | 20/5 | | | 1,5 | | | 5,5 | 14,9 | | | 146,4 | 0 |  |
| 2 завтрак |  | 100 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | **Яблоко** | 100 | | | 0,5 | | | 0,1 | 10,1 | | | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 440 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 20 | | | 0,1 | | | 2,0 | 0,6 | | | 20,7 | 0 | 32 |
|  | Суп картофельный | 150 | | | 1,4 | | | 1,6 | 9,9 | | | 90,7 | 7,2 | 77 |
|  | Рис отварной | 50 | | | 3,2 | | | 2,0 | 12,8 | | | 76 | 0 | 315 |
|  | Рыба отварная | 30 | | | 8,8 | | | 0,36 | 0,2 | | | 27,5 | 0,1 | 242 |
|  | Кисель плодово-ягодный с витамином С | 150 | | | 0,3 | | | 0,0 | 20,4 | | | 48,5 | 0 | 4 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | | 2,3 | | | 0,5 | 31,4 | | | 108,2 | 0 |  |
| Полдник |  | 170 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Макароны отварные с тертым сыром | 70 | | | 4,3 | | | 7.6 | 10,5 | | | 151,7 | 0,1 | 206 |
|  | Чай сладкий с витамином С | 100 | | | 0,0 | | | 0,0 | 4,6 | | | 0 | 18,6 | 392 |
| итого |  |  | | | 32 | | | 31.9 | 150.6 | | | 1104.7 | 29.2 |  |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 325 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Каша пшенная с маслом сливочным | 150/5 | | | 4,9 | | | 4,5 | 24,4 | | | 154,5 | 0,3 | 168 |
|  | Чай сладкий с молоком | 150 | | | 0,0 | | | 0,0 | 6,9 | | | 28 | 0,0 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 20 | | | 2,1 | | | 3,0 | 6,4 | | | 61,7 | 0,0 | 3 |
| 2-й завтрак |  | 100 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Виноград | 100 | | | 0,5 | | | 0,1 | 10,1 | | | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 440 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Салат из моркови и яблок | 20 | | | 0,1 | | | 1,0 | 1,5 | | | 16,3 | 1,3 | 40 |
|  | Борщ со сметаной и картофелем | 150 | | | 1,3 | | | 2,6 | 9,2 | | | 80,3 | 5,9 | 70 |
|  | Жаркое по-домашнему | 50 | | | 5,9 | | | 6,0 | 5,2 | | | 127,2 | 2,7 | 276 |
|  | Котлета мясная | 30 | | | 5,8 | | | 6,5 | 10.8 | | | 123 | 0 | 282 |
|  | Сок фруктовый с витамином С | 150 | | | 0,7 | | | 0,1 | 15,1 | | | 70,5 | 3 | 3 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | | 2,3 | | | 0,5 | 31,4 | | | 98,2 | 0 |  |
| Полдник |  | 200 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Запеканка из творога | 70 | | | 18.23 | | | 4.4 | 7.9 | | | 202.9 | 0,0 | 237 |
|  | Соус молочный | 30 | | | 0,6 | | | 1,5 | 4 | | | 30,8 | 0,1 | 351 |
|  | Кофейный напиток с молоком и витамином С | 100 | | | 1,5 | | | 1,3 | 7,0 | | | 46,6 | 2,6 | 395 |
| итого |  |  | | | 33.9 | | | 33.5 | 133.5 | | | 1091 | 14.9 |  |
| День 6/ понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 325 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Каша пшеничная с маслом сливочным | 150/5 | | | 6,9 | | | 4,2 | 2,9 | | | 376.2 | 0,6 | 185 |
|  | Какао с молоком | 150 | | | 2,9 | | | 3,07 | 14,3 | | | 101,9 | 0,4 | 397 |
|  | Батон с маслом сливочным | 20 | | | 1,2 | | | 3,7 | 7,3 | | | 88 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак |  | 100 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Апельсин | 100 | | | 0,5 | | | 0,1 | 10,1 | | | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 440 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты | 20 | | | 0,2 | | | 0,0 | 0,4 | | | 4 | 1,5 | 13 |
|  | Суп картофельный с клецками | 150 | | | 1,2 | | | 1,8 | 7,5 | | | 101.9 | 3,4 | 85 |
|  | Капуста тушеная | 50 | | | 1,0 | | | 1,6 | 4,7 | | | 3,7 | 8,5 | 336 |
|  | Биточки мясные | 30 | | | 5,7 | | | 3,0 | 0,2 | | | 81,1 | 0,1 | 282 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | | | 0,3 | | | 0 | 20,1 | | | 93,2 | 0,1 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | | 2,3 | | | 0,5 | 31,4 | | | 108.2 | 0 |  |
| Полдник |  | 200 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Пудинг сахарный | 80 | | | 10,7 | | | 13.,5 | 32,2 | | | 37,2 | 0 | 820 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 120 | | | 0,1 | | | 0,0 | **9,0** | | | 54.2 | 0,1 |  |
| Итого |  |  | | | 33 | | | 33.47 | **138.1** | | | 1096.6 | 16.7 |  |
| День 7/ Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 320 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Каша рисовая жидкая молочная | 150 | | | 6,5 | | | 7,3 | 32,8 | | | 286.5 | 0,4 | 7/4 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | | | 2,3 | | | 2,3 | 10,6 | | | 100 | 0,3 | 395 |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 20 | | | 2,1 | | | 3,0 | 6,4 | | | 91,7 | 0,0 | 4 |
| 2 завтрак |  | 100 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Мандарин | 100 | | | 0,5 | | | 0,1 | 10,1 | | | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 440 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Салат из свежей моркови | 20 | | | 0,2 | | | 0,0 | 2,3 | | | 40,4 | 0,9 | 41 |
|  | Суп-пюре гороховый с гренками | 150 | | | 5,9 | | | 1,3 | 13,0 | | | 92 | 0,3 | 344 |
|  | Рагу овощное | 40 | | | 2,7 | | | 4,6 | 4,2 | | | 34,3 | 3,4 | 344 |
|  | Огурец соленый | 40 | | |  | | |  |  | | |  |  | 70/5 |
|  | Кисель плодово-ягодный | 150 | | | 0,7 | | | 0,1 | 15,1 | | | 90,5 | 3 | 3 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | | 2,3 | | | 1,5 | 31,4 | | | 108,2 | 0 |  |
| Полдник |  | 200 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Винегрет | 60 | | | 2,8 | | | 3,6 | 4,6 | | | 94,9 | 7,9 | 45 |
|  | Яйцо вареное | 20 | | | 3,1 | | | 4,9 | 0,1 | | | 26,5 | 10 | 40 |
|  | Чай сладкий | 100 | | | 0,0 | | | 0,0 | 4,6 | | | 18,6 | 0 | 392 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | | 1,1 | | | 0,2 | 11,9 | | | 41,3 | 0 |  |
| итого |  |  | | | 30.2 | | | 34.9 | 142.4 | | | 1071.8 | 27.2 |  |
| День 8/ Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 320 | | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | Каша манная | 150 | | | 4,8 | | | 8,6 | | 26,8 | | 212,1 | 0,8 | 328 |
|  | Чай с сахаром | 150 | | | 0,0 | | | 0 | | 6,9 | | 28 | 0 | 392 |
|  | Бутерброд с маслом | 20 | | | 1,2 | | | 3,7 | | 7,3 | | 68 | 0 | 1 |
| 2 завтрак |  | 100 | | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | Банан | 100 | | | 0,5 | | | 0,1 | | 10,1 | | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 440 | | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | Огурец соленый | 30 | | | 0,2 | | | 0,0 | | 0,4 | | 4 | 1,5 | 13 |
|  | Суп с рыбными консервами | 150 | | | 3,1 | | | 5,0 | | 8,5 | | 100 | 5,4 | 87 |
|  | Греча отварная | 50 | | | 6,2 | | | 6 | | 41,9 | | 203, | 0 | 165 |
|  | Подлива из мяса | 20 | | | 1,5 | | | 2,0 | | 0,6 | | 31,2 | 0,1 |  |
|  | Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | | | 0,3 | | | 0 | | 20,1 | | 83,2 | 0,1 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | | 2,3 | | | 0,5 | | 31,4 | | 98,2 | 0 |  |
| Полдник |  | 200 | | |  | | |  | |  | |  |  |  |
|  | Суфле рыбное | 80 | | | 8,8 | | | 3,4 | | 2,7 | | 88 | 0,0 | 14/7 |
|  | Чай с витамином С |  | | | 0,0 | | | 0,0 | | 4,6 | | 18,6 | 0,03 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,7 | | | 0,8 | | 11,9 | | 61,1 | 0 |  |
| Итого |  |  | | | 32.1 | | | 36.9 | | 148.5 | | 1120 | 8.1 |  |
| День 9/ Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 320 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Каша «Дружба» | 150 | | | 4,3 | | | 9,0 | 24,8 | | | 298 | 0,9 | 327 |
|  | Чай с молоком | 150 | | | 2,1 | | | 2,3 | 11,7 | | | 92,6 | 0,3 | 394 |
|  | Хлеб с сыром | 20 | | | 21,0 | | | 3,0 | 6,4 | | | 61,7 | 0,3 | 3 |
| 2 завтрак |  | 100 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Виноград | 100 | | | 0,5 | | | 0,1 | 10,1 | | | 47 | 2 | **368** |
| Обед |  | 440 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты | 20 | | | **0,8** | | | **1,8** | **5,0** | | | **44,1** | **18,7** | 20 |
|  | Борщ | 150 | | | 0,9 | | | 2,9 | 6,5 | | | 76,2 | 6,3 | 56 |
|  | Картофельное пюре | 45 | | | 3.4 | | | 1,6 | 6,8 | | | 45,7 | 6,2 | 322/34 |
|  | Гуляш мясной | 35 | | | 9,9 | | | 9,6 | 4,5 | | |  | 1,1 | 277 |
|  | Сок фруктовый с витамином С | 150 | | | 0,7 | | | 0,1 | 15,1 | | | 100,5 | 3 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | | 2,3 | | | 0,5 | 31,4 | | | 98,2 | 0 |  |
| Полдник |  | 200 | | |  | | |  |  | | |  |  |  |
|  | Пудинг рисовый | 50 | | | 1,7 | | | 2,9 | 16,3 | | | 108,6 | 0,0 | 195 |
|  | Соус молочный | 30 | | | 0,6 | | | 1,5 | 4 | | | 30,8 | 0,1 | 351 |
|  | Какао с молоком | 120 | | | 2,9 | | | 3,0 | 12,3 | | | 80,9 | 0,4 | 397 |
| итого |  |  | | | 31.6 | | | 37.6 | 153.2 | | | 1013.4 | 39.2 |  |
| День 10/ Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак |  | 320 |  | | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | Омлет натуральный | 150 | 13,2 | | | | 27,2 | | 2,9 | | 228 | | 0,2 | 328 |
|  | Кофейный напиток | 150 | 2,3 | | | | 2,3 | | 10,6 | | 70 | | 0,3 |  |
|  | Бутерброд с маслом | 20 | 2,1 | | | | 3,0 | | 6,4 | | 60.5 | | 0,0 | 3 |
| 2 завтрак |  | 100 |  | | | |  | |  | |  | |  | 100 |
|  | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | | | 0,1 | | 10,1 | | 47 | | 2 | 100 |
| Обед |  | 440 |  | | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | Салат из свежей капусты с морковью | 20 | 0,2 | | | | 1,6 | | 1,7 | | 21,5 | | 0,0 | 36 |
|  | Рассольник со сметаной | 150 | 1,2 | | | | 3,0 | | 8,8 | | 67,9 | | 7,0 | 75 |
|  | Рис отварной | 50 | 1,2 | | | | 2,0 | | 12,8 | | 76 | | 0 | 315 |
|  | Рыбные фрикадельки | 30 | 9,3 | | | | 2,0 | | 3,3 | | 149,6 | | 0,8 | 124 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | | | | 0 | | 20,1 | | 83,2 | | 0,1 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | | | | 0,5 | | 31,4 | | 98,2 | | 0 |  |
| Полдник |  | 200 |  | | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | 100 | 6,1 | | | | 6,6 | | 15,1 | | 175,3 | | 0,09 | 206 |
|  | Чай с молоком | 100 | 1,7 | | | | 1,5 | | 7,5 | | 51,3 | | 0,7 | 394 |
| итого |  |  | 32.2 | | | | 32.1 | | 152.4 | | 1119.7 | | 12.8 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | Б | Ж | У |  | С |
| 1день | 32 | 33.4 | 137.2 | 1044 | 50.53 |
| 2день | 30.8 | 35.4 | 131.3 | 1069.4 | 20.9 |
| 3день | 31.4 | 32.1 | 149.8 | 1019 | 5.97 |
| 4день | 32 | 31 | 150.6 | 1104.7 | 29.2 |
| 5день | 33.9 | 33.5 | 133.5 | 1091 | 14.9 |
| 6день | 33 | 33.5 | 138.1 | 1096.6 | 16.7 |
| 7день | 30.2 | 34.9 | 142.4 | 1071.8 | 27.2 |
| 8день | 32.1 | 36.9 | 148.5 | 1120 | 8.1 |
| 9день | 31.6 | 37.6 | 153.2 | 1013.4 | 39.2 |
| 10день | 32.2 | 32.1 | 152.4 | 1119.7 | 12.8 |
| ИТОГО | 319.2 | 340.4 | 1437 | 10749.6 | 225.5 |
| СРЕДНИЙ | 31.91 | 34.04 | 143.7 | 1074.96 | 22.55 |
|  |  |  |  |  |  |