

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающими ДООУ, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	100	3,1	2,04	13,96	86,48	0	3/4
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (консервы)	45	0,9	4,05	3,87	54,9	0	55/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,04	0,	7,5	30,19	0	392
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	45	4,57	0,52	0,	22,97	0	8
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,63	8,13	70,51	7,2	76
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	16,92	13,05	14,83	244,85	19,116	276
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,11	0,11	13,82	57,28	1,05	372
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,96	4,37	30,56	179,54	0,17	460
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	37,04	35,08	115,75	926,74	35,486	

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,72	4,51	13,46	110,19	1,365	94
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,96	13,22	103,85	1,515	130
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Помидоры соленые	45	0,	0,	0,	0	0	55/1
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	150	1,61	3,59	7,76	70,26	18,255	59/1
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	8,02	6,36	8,57	122,92	0,063	286
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,6	8,79	15,66	153,54	18,12	137
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,825	382
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	197,6	0,192	237
ПОЛДНИК	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	354
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	42,01	46,28	119,28	1063,84	48,339	

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,41	4,54	16,32	124,5	1,365	93
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,88	4,12	13,18	108,13	1,56	397
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1,33	1,71	10,01	60,89	2,685	80
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	9,38	8,88	11,57	161,1	0,084	282
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	180	3,73	5,83	16,97	135,18	30,888	336
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
ПОЛДНИК	Сырники из творога	50	9,35	6,34	5,7	117	0,125	231
ПОЛДНИК	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	354
ПОЛДНИК	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	35,51	35,85	128,05	974,31	47,213	

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный "Геркулес"	150	5,34	5,7	17,94	145,26	1,56	89
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	2,22	2,4	11,02	75,2	0,39	394
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Помидоры соленые	45	0,	0,	0,	0	0	55/1
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	150	1,61	3,59	7,76	70,26	18,255	59/1
ОБЕД	Рыба отварная	70	6,35	0,28	0,45	29,85	0,007	242
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,11	0,11	13,82	57,28	1,05	372
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,61	3,33	30,44	168,27	0,23	474
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	29,49	27,89	121,15	857,59	44,022	

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	70	6,17	11,89	1,18	136,77	0,105	215
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,96	13,22	103,85	1,515	130
ЗАВТРАК	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ОБЕД	Огурцы соленые	45	0,36	0,05	0,77	5,85	2,25	55/2
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,46	1,77	10,2	62,7	2,685	82
ОБЕД	Плов из птицы	150	15,	13,86	25,09	285	0,39	304
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,	0,	0,	0	0	486/1
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,57	4,08	7,58	85	2,055	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1115	34,08	38,99	104,11	902,57	12	

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	100	3,13	1,5	17,26	90,63	0	3/5
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (консервы)	45	0,9	4,05	3,87	54,9	0	55/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,04	0,	7,5	30,19	0	392
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	45	1,06	2,07	5,55	45,04	3,024	54
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,33	3,26	10,73	83,96	4,62	81
ОБЕД	Голубцы ленивые	70	6,19	3,98	8,77	95,67	8,764	298
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,11	0,11	13,82	57,28	1,05	372
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,96	4,37	30,56	179,54	0,17	460
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	28,97	31,82	137,78	948,68	40,158	

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,9	5,64	25,84	178,31	0,975	6/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,96	13,22	103,85	1,515	130
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра кабачковая (консервы)	45	0,9	4,05	3,87	54,9	0	55/4
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	150	1,61	3,59	7,76	70,26	18,255	59/1
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	8,48	6,63	2,53	103,9	0,581	277
ОБЕД	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	4,42	3,61	21,16	134,76	0	317
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)	50	2,94	1,04	24,11	113,31	1,52	454
ПОЛДНИК	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	31,07	32,2	151,91	1015,69	33,346	

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,18	4,62	14,58	117,48	1,47	92
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,88	4,12	13,18	108,13	1,56	397
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Капуста квашеная	45	0,81	0,05	1,35	10,35	13,5	55/3
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,08	1,92	6,78	49,16	4,155	85
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	70	5,33	2,94	3,96	63,45	0,098	256
ОБЕД	Соус томатный	15	0,21	0,84	1,15	13,13	0,382	348
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,11	0,11	13,82	57,28	1,05	372
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,22	0,048	351
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	39,31	36,37	115,18	948,02	44,935	

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Драчена	80	7,9	10,79	4,87	147,7	0,256	228
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,96	13,22	103,85	1,515	130
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	2,25	1,96	7,71	57,72	3,48	84
ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	70	8,67	3,45	9,57	104,07	4,067	294
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	180	3,73	5,83	16,97	135,18	30,888	336
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,11	0,11	13,82	57,28	1,05	372
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста	50	6,55	2,9	25,29	148,63	0,11	458
ПОЛДНИК	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,825	382
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	40,73	37,38	130,11	1015,8	42,689	

Категория:	Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,19	4,27	26,35	165,29	0,78	11/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	2,22	2,4	11,02	75,2	0,39	394
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ОБЕД	Помидоры соленые	45	0,	0,	0,	0	0	55/1
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	150	1,61	3,59	7,76	70,26	18,255	59/1
ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	70	3,51	3,66	1,93	55,1	0,231	247
ОБЕД	Картофель отварной (гарнир)	100	1,91	2,88	15,34	94,9	14	318
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	0,	0,	0,	0	0	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,58	0,12	21,49	88,38	0	376
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,	0,	0,	0	0	486/1
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	22,58	24,68	115,67	774,15	37,916	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12045	340,79	346,54	1238,99	9427,39	386,104	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1204,5	34,079	34,654	123,899	942,739	38,6104	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,61	3,68	13,14	9427,39	4,1	