

примерное десятидневное меню до 3 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1 Понедельник								
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	150	3,84	4,56	22,8	147,84	0,096	9
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,96	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	13,27	15,42	57,15	418,84	1,376	
второй завтрак	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	101,51		
итого		120	7,7	8,73	21,71	171,51		
обед	суп гороховый с курицей	150	3,294	3,162	10,185	80,85	3,4875	22
	голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,2	164,25	15,02	38
	подлива овощная	25	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		545	19,514	12,572	90,875	542,05	19,6075	
Полдник	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
итого		100	0,4	0,4	9,8	42,3	10	
Ужин	яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63		44
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	57
	винегрет	120	1,638	7,41	10,128	113,76	12,3	6
итого		350	6,778	12,03	20,398	216,76	12,33	
итого за первый день		1405	54,44	49,152	199,933	1391,46	43,3135	
ДЕНЬ 2 Вторник								
ЗАВТРАК	каша кукурузная молочная	150	4,42	6,09	30,21	116,7	0,64	17
	какао на молоке	180	3,663	3,186	15,822	89,01	1,043	59
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	14,663	17,726	65,422	385,71	1,793	
второй завтрак	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		120	4,48	5,36	23,74	161,362		
обед	свекольник с курицей, сметаной	150	1,23	3,03	8,45	81	5,27	25
	котлета рыбная	60	8,99	3,04	5,75	86,25	0,62	33
	макароны отварные	60	2,22	1,35	10,63	63,51		29
	подлива овощная	25	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		545	18,07	10,05	90,32	527,71	6,99	
Полдник	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Ужин	запеканка творожно- морковная	100	8,9	7,92	18,29	195,38	0,55	46
	кисель из джема	25	0,11	0,08	37,8	111,75	0,09	77
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	58
итого		305	9,07	8,02	66,08	347,13	0,67	181
итого за второй день		1460	46,683	41,556	255,362	1468,912	19,453	

ДЕНЬ 3 Среда								
ЗАВТРАК	каша гречневая молочная	150	4,434	4,72	29,28	181,28	0,95	14
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	13,864	15,58	63,03	452,28	2,23	
второй завтрак	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
итого		120	4,48	5,36	23,74	161,362		
обед	суп крестьянский с курицей , сметаной	150	1,308	1,71	8,58	69,9	4,95	28
	рагу из овощей с курицей	45	1,34	6,93	8,38	101,25	6,202	43
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		445	7,978	9,97	80,05	445,75	11,552	
Полдник	банан	180	2,7	0,38	41,5	120	5,6	75
итого		180	2,7	0,38	41,5	120	5,6	
Ужин	омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120,06	0,11	49
	сок детский	200			22,4	89,6		бн
итого		265	5,75	10,29	23,55	209,66	0,11	
итого за третий день		1400	34,772	41,58	231,87	1389,052	19,492	
ДЕНЬ 4 Четверг								
ЗАВТРАК	каша пшеничная молочная	150	4,05	3,78	26,76	139,2		16
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	13,48	14,64	60,51	410,2	1,28	
второй завтрак	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		120	4,48	5,36	23,74	161,362		
обед	рассольник с курицей, сметаной	150	1,68	1,97	7,68	55,2	4,125	27
	картофель тушеный с курицей	190	23,71	6,46	19	228,76	7,75	37
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		590	30,72	9,76	89,77	558,56	12,275	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
Ужин	рыба тушеная с овощами	150	11,43	6,52	3,14	116,46	2,61	34
	салат из отварной свеклы	30	0,425	1,825	2,5	28,17	2,85	4
	кисель	180			12,1	84		63
итого		360	11,855	8,345	17,74	228,63	2,85	
итого за четвертый день		1550	60,895	43,825	200,58	1401,052	16,405	

ДЕНЬ 5 Пятница								
ЗАВТРАК	каша манная молочная	150	3,23	2,91	25,92	140,7		13
	какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	89	1,43	59
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	13,48	14,55	61,13	409,7	1,54	
второй завтрак	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		120	4,48	3,36	23,74	161,362		
обед	борщ со сметаной, курицей	150	1,305	3	8,475	65,85	5,27	19
	ежики мясные	145	9,98	11,37	13,28	195,75	0,92	40
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	картофельное пюре	135	2,78	4,32	18,23	123,53	16,34	53
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		710	19,695	21,32	105,475	682,08	23,63	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
Ужин	ватрушка с творогом	35	4,61	1,07	14,59	101	0,02	51
	сок детский	200			22,4	89,6		бн
итого		235	4,61	1,07	36,99	190,6	0,02	
итого за пятый день		1545	13,48	40,66	236,155	1486,042	25,19	

ДЕНЬ 6 Понедельник								
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	150	3,84	4,56	22,8	147,84	0,096	9
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	13,27	15,42	56,55	418,84	1,28	
второй завтрак	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		120	4,48	5,36	23,74	161,362		
обед	суп фасолевый с курицей	150	3,07	3,015	9,68	79,95	3,49	23
	запеканка картофельная с печенью	165	9,16	5,3	24,58	185,33	4,9	78
	салат из свежей капусты	35	0,495	1,8	3,15	30,59	11,35	5
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		600	18,055	11,445	100,5	570,47	20,14	
Полдник	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
итого		100	0,4	0,4	9,8	47		
Ужин	рыбные биточки	60	8,99	3,04	5,75	86,25	0,62	33
	салат из отварной свеклы	30	0,425	1,825	2,5	28,17	2,85	4
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	58
итого		270	9,475	4,885	18,24	154,42	3,5	
итого за шестой день		1480	409,75	37,51	208,83	1352,092	24,92	
ДЕНЬ 7 Вторник								
ЗАВТРАК	каша пшеничная молочная	150	3,88	3	27,36	126	0,09	12
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	13,31	13,86	61,11	397		
второй завтрак	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		120	4,48	5,36	23,74	161,362		
обед	суп картофельный с курицей	150	1,425	1,725	9,98	75,75	7,2	20
	котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	122,25	0,09	35
	макароны отварные	60	2,22	1,35	10,63	63,51		29
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		550	18,605	12,635	95,52	558,46	8,39	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
Ужин	сырники с киселем из джема	175	20	13,57	8,36	245,54	0,34	45
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	58
итого		355	20,06	13,59	18,35	285,54	0,37	
итого за седьмой день		1505	56,815	45,805	207,54	1444,662	8,76	

ДЕНЬ 8 Среда

ЗАВТРАК	вермишель молочная	150	5,4	9	24,68	181,88	0,11	15
	какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	89	1,43	59
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	15,65	20,64	59,89	450,88	1,65	
второй завтрак	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		120	4,48	5,36	23,74	161,362		
обед	щи с курицей, сметаной	150	1,02	2,93	5,51	66	11,1	26
	плов с курицей	190	27,03	16,4	26,36	310	0,74	31
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		590	33,38	20,66	94,96	650,6	12,24	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3	141,84	
Ужин	овощной салат	150	2,05	7,82	12,86	129,9	1,8	1
	яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63		42
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	61
итого		380	7,19	12,44	23,13	232,9	0,03	
итого за восьмой день		1570	61,06	59,46	210,54	1538,042	155,76	

ДЕНЬ 9 Четверг

ЗАВТРАК	каша "дружба" молочная	150	3,12	3,36	26,58	148,98	0,56	11
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	12,55	14,22	60,33	419,98	1,84	
второй завтрак	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		120	4,48	5,36	23,74	161,362		
обед	суп вермишелевый с курицей	150	1,61	1,7	10,2	62,85	4,95	
	капуста тушеная с курицей	115	16,96	11,27	18,78	220,26	31,43	39
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		515	23,9	14,3	92,07	557,71	36,78	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
Ужин	рыба запеченная с картофелем	190	8,28	0,36	1,85	243,96		72
	сок детский	200			22,4	89,6		бн
итого		390	390	0,36	0,36	333,56	333,56	
итого за девятый день		1505	431,29	34,6	185,32	1514,912	372,18	

ДЕНЬ 10 Пятница								
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная	150	2,21	2,91	26,4	118,38		10
	какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	89	1,43	59
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		390	12,46	14,55	61,61	387,38	1,54	
второй завтрак	снежок детский	100	2,8	2	10,2	70		бн
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		120	4,48	5,36	23,74	161,362		
обед	суп рыбный	150	5,18	5,03	8,63	115,35	5,48	24
	гречка отварная	180	7,74	5,4	34,77	162,38		54
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	122,25	0,09	35
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,84	82,4		
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,45	79,2		
итого		670	27,88	19,99	118,31	696,93	6,67	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
Ужин	сочник с творогом	70	7,51	6,57	27,87	208		66
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	61
итого		250	7,57	6,59	37,86	248	0,03	
итого за десятый день		1520	52,75	46,85	250,34	1535,972	8,24	
всего за десять дней		14940	1221,935	440,998	2186,47	14522,198	693,7135	