

День 1  
 Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
110	Завтрак	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
205		Рожки с маслом сок	100	3,84	0,55	20,76	103,4	
29	2 завтрак	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
84		Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	70	
56	Обед	Суп картофельный на кур. б.	200	2,37	4,1	19	122,2	10,56
315		Бефстроганов	60	13	13	3,6	181,5	0,01
117		Рис с маслом	100	2,43	3,58	24,46	139,8	
151		Салат из свеклы	38	0,47	2,03	3,62	34,8	5,58
		Компот из с/ф	150	0,4		20,9	80,7	---
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
		Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
45	Полдник	Пудинг творожный запеченный со сгущ. мол.	120/16	16,7	13	22	265	0,12
150		Кофе с молоком	150	4,2	4,8	19	132,5	1,17
1		Хлеб с маслом	20/5	1,8	0,65	11,5	56	
210110		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого			62,37	51,01	233,82	1619,3	

Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

День 2

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
141	Завтрак	Каша сборная, молочная	200	4,3	9,58	25,5	211	
150		Кофе с молоком	150	4,8	4,8	19	132,5	1, 17
1		Хлеб с маслом	20/5	1,8	0,65	11,5	56	
7		Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,11
	2 Завтрак	Сок	100	—	—	11, 1	44	
		конфета	20	1, 48	2, 0	15, 24	81, 2	
44	Обед	Щи на кур. б. со сметаной	200	2,4	4,0	13,3	98	20, 03
137		Мясная котлета	60	11,8	8,2	14,9	138,3	
		Картофельное пюре	150	4,3	5,3	26,6	169,3	18,16
120		Соленый огурец	50	0,96	3,9	5,68	60,1	
151		Компот из с/ф	150	0, 4	—	20,9	80,7	0, 36
		Хлеб ржаной	40	1,88	0, 28	19,92	85,6	
		Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
48	Полдник	Омлет	80	6,4	8,5	2,66	113	0, 12
12		Кукуруза консервированная	40	1, 152	2,478	3,216	39,7 2	3,7 2
400		снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35
148		Домашняя булочка	60	1,9	4, 01	16,2	150,8	
210103		Банан	100	1,5	0,5	21	9,6	10
		Итого:		54,762	61,418	262,156	1715,12	

День 3 Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
110	Завтрак	Каша кукурузная, молочная	150	4,37	5,45	19,17	144	
150		Кофе с молоком	150	4,2	4,8	19	132,5	1,17
1		Хлеб с маслом	20/5	1,8	0,65	11,5	56	—
7		Сыр	10	2,32	2,95	—	36	0,11
	2 завтрак	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
127	Обед	Суп лапша на кур. б.	150	1,5	4,35	13,58	68,5	
136		Формовые ленивые голубцы	140	6,4	9,8	10,6	225	20,032
203		Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,2
151		Компот из сухофруктов	150	0,4	—	20,9	80,7	
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
		Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
242	Полдник	Рыба отварная	60	10,49	1,42	0,47	57	0,3
81		Винегрет	140	2,4	5,2	14,5	114,1	18,62
49		Чай	150	0,1	—	12	45,5	0,03
		печенье	20	0,64	0,56	16,02	70	
210103		Банан	100	1,5	0,5	21	9,6	10
	Итого :			46,68	39,39	208,71	1517,41	

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
113	Завтрак	Каша рисовая, молочная	180	5,5	5,5	27,3	129,6	
150		Кофе с молоком	150	4,2	4,8	19	132,5	1,17
1		Хлеб с маслом	20/5	1,8	0,65	11,5	56	—
29	2 завтрак	сок	100			5,55	22	
132	Обед	Свекольник на кур. б. со сметаной	150	1,5	4,2	9,1	68,2	
42		Мясные ежики в смет. соусе	75/30	14,6	13,7	12	239	1,03
		Картофельное пюре	150	4,3	5,3	26,6	169	18,6
120		Салат из квашеной капусты	42	0,61	0,56	3,65	42,7	
151		Компот из сухофруктов	150	0,4	—	20,9	80,7	0,36
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
115	Полдник	Сырники, фрукт. соус	140/50	23,5	11,3	37,2	410	0,37
401		ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05
210103		Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
		банан	100	1,5	0,5	21	9,6	10
	Итого :			67,66	51,07	255,97	1676,06	



**Примерное меню для детей от 1 до 3 лет**

**День 6**

№ реце пта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
205	Завтрак	Рожки с маслом	100	3,84	0,55	20,46	103,4	
110		Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	
49		сок	150	—	—	16	66	
		Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
	2 Завтрак	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
138	Обед	Суп гороховый на кур. б. с гречками	150	2,5	5,2	19,7	78	
115		Рыбная котлета	65	6,3	1,22	8,7	67,7	0,24
151		Соус сметанный	50	0,44	3,03	1,9	37,8	0,446
315		Рис с маслом	100	2,43	3,58	24,46	209,7	—
19		Салат из солёного огурца и лука	60	0,50	3,003	1,533	35,17	3,260
151		Компот из с/ф	150	0,4	—	20,9	80,7	0,36
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,97	85,6	
		Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
69	Полдник	Пудинг твороженный, запеченный со сгущ. молок.	120/16	16,7	13	22	265	0,12
150		Кофе с молоком	150	4,2	4,8	19	132,5	1,17
1		Хлеб с маслом	20/5	1,8	0,65	11,5	56	—
		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	30
		Итого:		56,77	44,133	210,483	1565,57	

День 7

Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

№ реце пта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
133	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3	
150		Кофе с молоком	150	4,2	4,8	19	132,5	1,17
1		Хлеб с маслом	20/5	1,8	0,65	11,5	56	
7		Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,11
	2 завтрак	Сок	100	—	—	11,1	44	
		пастила	15	0,07	—	12,21	45,75	
126	Обед	Щи со сметаной на кур. б.	150	1,23	4,24	9,61	75,9	10,28
137		Жаркое по домашнему	150	13,7	15,6	15,68	221,1	
		Салат из квашеной капусты	42	0,61	0,56	3,65	42,7	
151		Компот из сухофруктов	150	0,4	—	20,9	80,7	0,36
		Хлеб ржаной	40	4,88	0,28	19,92	85,6	
		Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
148	Полдник	Омлет	80	6,4	8,5	2,66	113	0,12
119		Зеленый горошек	32	1,05	2	4,55	33,2	2,2
400		снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35
		Домашняя булочка	60	1,9	4,01	16,2	150,8	
		банан	100	1,5	0,5	21	96	20
	Итого:			54,23	57,06	224,62	1558,85	

Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

День 8

№ реце- пта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
113	Завтрак	Каша геркулесовая	180	5,5	5,5	27,3	129,6	
150		Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	134,9	1,17
1		Хлеб с маслом	20/5	48	0,65	11,5	56	
7		Сыр	10	2,32	2,95	—	36	0,11
	2 Завтрак	Йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
50	Обед	Суп рассольник на кур. б. со сметаной	200	2,1	4,1	15	104,6	11,81
130		Гречка с маслом	100	3,03	4,44	21,1	187	—
46		Гуляш в сметанном соусе	60	13	15,7	2,56	202,7	0,6
119		Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,2
151		Компот из с/ф	150	0,4	—	20,9	80,7	0,36
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
136		Овощное рагу	180	4,9	7,34	11,7	130,9	
49		Чай	150	1,0	—	12	45,5	0,03
		Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	10
		Итого:		96,89	51,59	209,17	1503,9	

День 9

Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
133	Завтрак	Каша манная, молочная	200	5,69	6,9	28,96	161,5	
150		Кофе с молоком	150	4,2	4,8	19	132,5	1,17
1		Хлеб с маслом	20/5	1,8	0,65	11,5	56	
29	2 Завтрак	сок	100	—	—	5,5	22	
		пастила	15	0,07	—	12,21	45,75	
27	Обед	Суп рыбный на консервах	150	8	2,2	13,8	137,2	9,11
132		Плов с мясом	140	7,74	2,03	3,62	34,8	
117		Салат из свеклы	38	0,47	2,03	3,62	34,8	5,58
151		Компот из с/ф	150	0,4	—	20,9	80,7	0,36
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
115	Полдник	Сырники	130	23,5	11,3	37,2	410	0,37
		Фруктовый соус	50	0,13	0,01	4,8	19,69	0,1
401		Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05
		Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
		Итого:		61,95	34,87	216,12	1433,34	

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углевод		
131	Завтрак	Вермишель отварная в мол.	150	4,4	4,5	22,6	179,5	
150		Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	134,9	1, 17
1		Хлеб с маслом	20/5	1,8	0,65	11,5	56	
210104	2 Завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5
29		йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
126	Обед	Борщ на кур. б. со сметаной	150	1,23	4,24	9,61	75,9	
55		Картофельное пюре	170	4,3	5,3	26,6	169,3	18, 16
112		Печень по-строгановски	60	6,83	12,3	6,93	111,3	
		Солёный помидор	50	0,96	3,9	5,68	42,7	
151		Компот из с/ф	150	0,4	—	20,9	80,7	0, 36
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
49	Полдник	Капуста тушёная	150	3	5,4	9	97,2	24, 98
		кисель	150	0,05	—	13,85	53,79	0,06
85		Плюшка	80	5,6	9,6	39,1	268,1	
		Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	
		Итого:		43,37	53,29	335,83	1562,79	
		Итого за весь период:		547,242	494,631	2309,399	15759,53	
		Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от ККАЛ		3,8%	3,1%	14,9%		