

Меню от 1 до 3 лет летне-осеннее

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
от 1 г до 3 лет								
День 1								
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	7,1	5,8	28,6	198	0	123п/10
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	339	10,22	9,82	47,7	325	0	
второй завтрак	Сок фруктовый (виногр)	100	0,45	0,3	24,45	102	3	399/м
обед	салат из св огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	1,54	12п14
	Свекольник	150	1,4	3,4	9,1	72	4,2	11/п11
	Гуляш (вариант №2)	28/20	7,6	8	1,1	107	0,17	66/п10
	Каша перловая	100/3	2,8	2,9	17,8	120	0,56	124/п10
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	551	17,15	16,8	74,31	526	6,79	
уплотненный полдник	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,3	11,9	91	0,39	44/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14

	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	пирог с капустой	70	4,8	4	26,4	163	0	175/п11
	Соль за день	6						
	итого за прием	385	11,69	9,75	55,75	358	0,78	
	итого за день	1375	39,51	36,67	202,21	1311	10,57	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
завтрак:	каша Артек молочная жидкая	150/3	6,1	5,7	55,9	296	0,38	176/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	13,2	10,80	92,2	472	1,04	
второй завтрак	Ряженка (кефир)	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	5п14
	Суп- лапша домашняя	150	3,4	3,96	7	79	0,44	66/п11
	Отварные куры или суфле из кур	50	12,5	10,5	0,2	145	0,41	96/п 10
	Картофельное пюре	100/3	2,8	3,8	11,8	120	8,53	24/п11
	Компот из свежих плодов "С" витаминация	150	0,1	0,1	11,8	47	1,2	277/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	553	24,05	20,82	59,41	550	19,24	

уплотненный полдник	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	150/20	27	19,5	34,6	424	0,56	155/п10
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0.19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0.15	7,25	35	0	м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	475	32,69	25,87	84,81	624,42	0,75	
	итого за день	1522	74,04	61,69	246,42	1742,42	21,45	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	150/3	4,7	6,1	24,9	173	0,55	189/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Бутерброд с масло и сыром	30/5/5	5,95	8,5	11,73	148	0,05	2/п14
	итого за прием	344	13,05	16,9	47,03	391	1,12	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	салат из моркови с изюмом	40	0,6	0,04	5,8	25	1,51	19п14
	Суп картоф. с бобовыми и гренками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	2,76	60/п14
	Голубцы ленивые (2 вариант)	180	13,3	11,1	10,8	197	0,8	82/п10
	Сметанный соус	20	0,3	0.9	1,1	14	0,01	161/п10

	Напиток лимонный "С" витаминация	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	278/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
уплотненный полдник	итого за прием	610	23,15	15,31	74,01	527	6,76	
	Салат степной	40	0,6	2,4	2,6	34	1	23/п10
	Омлет	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	209/п14
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Вафли	20	0,3	0,25	8,1	34	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	388	9,29	13,8	35,05	298	11,32	
	итого за день	1492	49,59	50,61	162,49	1298	19,98	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150/3	3,8	5,9	17,5	137	0,41	183/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	339	8,3	12,4	43,1	317	0,93	
второй завтрак	Кефир	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	салатиз свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8	25	2,76	11п14

	Рассольник ленинградский	150/5	1,4	3,3	9,4	74	4,03	35/п10
	Жаркое по-домашнему	150	9,5	11	16,5	204	2,28	69п/10
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	47	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	555	16,4	16,91	67,36	490	12,07	
уплотненный полдник	Рыбное суфле	55/3	10,6	8,2	2,1	125	0,25	59п/11
	каша рисовая рассыпчатая	100/3	2,2	2,9	21.мар	123	0,56	127/п10
	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	211/п10
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	426	15,49	11,75	59,11	465	10,81	
	итого за день	1465	44,29	45,26	179,57	1368	24,23	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	150/3	5	7,4	20,3	167	0,68	130/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,52	272/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	12,4	12,7	45	342	1,27	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	салат из св. помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	2,28	16/п14
	Кулама с мясом	110/25	11,7	10,08	13,14	191	0,37	51/п10

	суп карт с макаризд	150	2,01	2,12	12,8	78,56	6,18	82 м/2014
	Кыстыбый с картофелем	90	4,1	6,2	17	141	0,01	180/п10
	или жаркое по - домашнему	100/50	15,8	15,9	13,5	261	6,27	92 п/14
	Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	475	21,15	18,88	76,75	561	2,98	
уплотненный полдник	Суп молочный пшенный "Кулеш"	150	3,3	3,1	12,3	90	0,39	73/п14
	Дучмаки с творогом	50	7,9	6	14,4	144	0,07	250/п14
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	м
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль за день	6						
	итого за прием	465	13,89	10,75	49,95	351	10,65	
	итого за день	1429	51,54	46,93	178,1	1336	15,68	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Макароны запеченные с сыром	150/6	7,8	13	26,1	255	0,04	151/п10
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	341	10,3	17,42	45,2	382	0,04	
второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп

обед	салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	18п14
	Борщ с капустой и картоф	150/8	1,1	3,2	7,2	61	4,77	36/п10
	Тефтели из говядины	50/50	7,40	12,3	11,1	184	1,96	78/п11
	Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	0	160/п14
	Компот из свежих плодов"С"витаминизация	150	0,2	0,1	17,2	68	1,6	277/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		м
	итого за прием	611	23,25	21,46	87,91	636	9,02	
уплотненный полдник								
	Биточки рыбные	50	7,4	5,7	6,4	107	0,07	56/п10
	Котлеты картофельные	120	3,7	7,44	14,24	141	3,19	113/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	7,98	
	итого за прием	470	17,77	18,5	70,11	515	21,63	
всего	итого за день	1572	52,07	57,53	218,37	1602	33,69	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша пшенная молочная	150/3	5,6	6,6	26,4	187	0,4	187/п14
	Кофейный напиток	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	12,7	11,7	51,9	363	0,99	

второй завтрак	Кефир	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	салат из свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8	25	2,76	11п14
	Суп картофельный с клецками	150	1,3	1,7	8,5	56	3,96	41/п10
	Зразы "Школьные"	60	7,7	7	6,6	121	0	74/п10
	картофельное пюре	100	2	3,06	13,4	90,6	6,9	25/п11
	капуста тушеная доп. гарнир	25	0,55	0,9	2,35	19	4,12	25/п11
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	585	17,05	15,27	72,31	503,6	20,74	
уплотненный полдник	Вареники ленивые	120/3	17,7	10,8	17,1	238	0,18	215/п14
	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	211/п10
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368 /м
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	388	20,39	11,45	52,85	457	10,18	
	итого за день	1467	54,29	42,76	186,11	1416	34,75	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Каша рисовая молочная	150/3	3,8	5,9	23,7	164	0,41	186/п14
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/5	6,7	9,6	13,2	167	0,05	2/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	итого за прием	344	12,9	17,8	47,1	400	0,85	

второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	1,54	12п14
	Суп овощной	150	1,1	2,3	6,1	50	5,11	65/п11
	Бефстроганов	28/20	7,5	7,7	2,3	109	0	60/п10
	Макаронные изделия отварные	100/3	3,6	2,8	22,2	131	0	147/п10
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	551	17,55	15..3	76,91	517	6,89	
уплотненный полдник								
	Рагу из овощей	100	1,9	4,9	8,8	88	7,1	111/п10
	Котлета рыбная	50	7,4	6,7	6,4	107	0,07	56/п10
	или суфле рыбное	70/3	12,1	8,9	2,2	137	0,25	83/п 14
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,1	0,4	38	0,19	267/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0.15	0,4	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	415	24,09	13,25	18,6	449	17,61	
	итого за день	1460	46,54	50,95	146,81	1311	25,87	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	5,6	6	27,4	181	0,4	188/п14
	Бутерброд с маслом	30,5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	Кофейный напиток	150	2,.1	2,1	11	70	0.52	270/п14

	итого за прием	339	10,1	12,5	52,9	360	0,92	
второй завтрак	Ряженка (кефир)	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	салат из св помидоров и огур	40	0,3	1,9	1,5	24	2,28	13п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/7	1,1	3,4	5	58	7,19	50/п14
	Котлеты рубленые из птицы или суфле из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	0,2	128/п14
	Картофельное пюре	120/4	2,8	3,8	11,8	94	8,53	104П/10
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105	8	399/м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	634	17,05	20,36	75,81	561	26,2	
уплотненный полдник	Суп молочныйс крупой(рис)	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	45/п10
	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	4,5	4,2	24,9	156	0,24	137/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	475	8,79	8,07	57,45	336	10,63	
	итого за день	1603	40,04	45,13	196,16	1353	38,17	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								

завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150/3	5,3	6,1	27,8	188	0,38	85/п11
	Бутерброд с сыром	30.май	5	3	14,5	106	0,07	3/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	итого за прием	339	12,7	11,4	52,5	363	0,84	
второй завтрак	Молоко кипяченое или йогурт питьевой	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	40	0,8	2,2	1,9	31	13,32	10п14
	суп крестьянский с крупой	150/5	1,4	3,7	7	67	3,61	43/п10
	Вак-беляш	90	9,8	9	18	194	0,1	179/п10
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	495	17,05	15,6	72,01	497	17,27	
уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощами	100/20	3,5	6	10,9	112	0,01	156/п14
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0	оп
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	95	5	оп
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	405	7,69	9,91	49,63	363	5,2	
	итого за день	1389	41,54	41,51	180,54	1305	24,09	