

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (общеразвивающей направленности)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65	
№182	Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35	
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80	
	Итого:	345	10,22	17,92	49,85	401,80	
Второй завтрак							
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Итого:	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Обед							
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00	
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/7	1,28	3,67	5,57	60,37	
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18	165,00	
№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00	126,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
	Итого:	587	16,32	16,48	74,01	495,97	
Полдник							
№249	Пудинг из творога, сгущенное молоко	130/15	19,68	13,98	31,63	331,90	
№413	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,20	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
	Итого:	315	23,50	16,33	54,93	462,10	
	ВСЕГО	1447	50,04	50,73	201,19	1449,47	

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Эн. ценность (к/кал)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
№227	Яйцо вареное С-2 (1/2 шт.)	20	2,54	2,30	0,14	31,50	
№182	Каша «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72	
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
	Итого:	360	12,96	14,34	49,48	380,22	
Второй завтрак							
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
	Итого:	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
Обед							
№57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,32	
№95	Суп с рыбными консервами	15/150	5,60	5,50	9,40	110,30	
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	140/5	15,60	10,25	29,16	272,12	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
	Итого:	550	25,78	19,00	80,52	598,34	
Полдник							
ТТК	Булочка домашняя	70	4,69	8,82	38,78	253,40	
№167	Запеканка морковная, с маслом сливочным	100/5	3,86	8,25	20,53	172,00	
№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
	Итого:	345	14,73	21,55	78,29	566,40	
	ВСЕГО	1355	53,87	55,29	212,62	1591,56	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10/5/25	4,34	6,78	12,10	127,00
№229	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,60	17,50	2,00	208,00
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
	Итого:	365	17,47	26,49	27,62	419,15
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	200	0,00	0,00	22,40	89,60
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	8/150	2,29	2,46	14,00	85,20
№321	Плов из птицы	150	15,12	5,81	26,76	226,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	528	20,39	8,63	71,76	452,00
Полдник						
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	60/15	7,71	3,14	9,16	96,00
ТТК	Овощи тушеные	120	3,00	4,11	11,70	100,80
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	365	12,81	7,88	50,56	329,80
	ВСЕГО	1458	50,67	43,00	172,34	1290,55
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№199	Каша гречневая на молоке	150	5,94	8,85	21,34	188,06
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	350	10,65	14,96	47,04	364,86
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60
	Итого:	100	0,40	0,40	4,33	46,60
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№69	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/7	2,12	3,06	8,71	71,40
477	Суфле из мяса	60	15,20	5,82	2,10	124,00
№340	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,70	14,42	100,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	557	22,55	15,47	56,63	459,20
Полдник						
№169	Запеканка овощная с маслом	150/3	4,48	6,20	11,50	152,60
№412	Чай с сахаром и лимоном	150/5	0,20	0,00	11,40	46,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	328	6,28	6,60	34,30	254,60
	ВСЕГО	1335	39,88	37,43	142,30	1125,26

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№227	Яйцо вареное С-2 (1/2 шт.)	20	2,54	2,30	0,14	31,50
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	360	12,92	14,21	46,50	366,51
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	200	0,00	0,00	22,40	89,60
Обед						
ТТК	Морковь отварная порционно	40	3,00	2,90	5,02	50,00
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150/7	0,95	2,99	5,49	57,00
№292	Жаркое по-домашнему	150	18,30	4,71	16,30	181,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	527	24,59	10,93	54,41	411,60
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	350	14,88	8,27	54,32	353,00
	ВСЕГО	1437	52,39	33,41	177,63	1220,71
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	188,76
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	345	10,12	18,52	46,55	393,21
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	200	0,00	0,00	22,40	89,60
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№86	Суп картофельный с крупой	150	1,18	1,64	8,74	54,45
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	8,30	10,60	7,40	159,00
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	580	16,82	18,93	72,54	530,05
Полдник						
№299	Котлеты рубленые из мяса	60	9,32	7,07	9,64	139,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	350	17,86	12,35	62,95	435,00
	ВСЕГО	1475	44,80	49,80	204,44	1447,86

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша манная молочная жидкая	150	5,22	8,46	20,35	176,96
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	360	13,06	18,24	47,05	404,96
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60
	Итого:	100	0,40	0,40	4,33	46,60
Обед						
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00
№63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/7	1,45	3,93	10,20	83,00
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	150	11,10	8,24	25,50	221,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	527	15,39	12,54	67,96	448,60
Полдник						
№200	Крупеник с маслом	150\5	16,93	12,26	33,52	312,00
№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	325	23,11	16,74	52,50	453,00
	ВСЕГО	1312	51,96	47,92	171,84	1353,16
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№227	Яйцо вареное С-2 (1/2 шт.)	20	2,54	2,30	0,14	31,50
№182	Каша "Рябчик"	150	4,98	5,66	20,71	152,25
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	360	11,65	10,57	45,77	323,90
Второй завтрак						
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60
	Итого:	200	0,00	0,00	22,40	89,60
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№87	Суп картофельный с бобовыми с мясом	8/150	5,69	4,50	9,79	101,48
№322	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	8,98	9,25	9,30	157,20
№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00	126,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	563	20,35	18,01	75,09	525,48
Полдник						
Пр.пр.	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71,14
№284	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00
№350	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,40	4,24	10,64	113,01
№412	Чай с сахаром и лимоном	150/5	0,20	0,00	11,40	46,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	375	14,46	9,93	51,34	376,15

	ВСЕГО		1498	46,46	38,51	194,60	1315,13
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	
Завтрак							
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26	
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80	
	Итого:	350	9,43	14,57	46,51	354,06	
Второй завтрак							
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
	Итого:	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
Обед							
№57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,32	
№83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	15/150	3,98	3,11	9,27	81,00	
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110/40	10,61	6,81	15,04	164,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
	Итого:	535	17,57	12,77	54,87	404,92	
Полдник							
ТТК	Суфле творожное, со сгущенным молоком	130/15	21,90	13,00	23,50	303,00	
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
	Итого:	315	24,00	13,63	53,20	436,00	
	ВСЕГО	1300	51,40	41,37	158,91	1241,58	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	
Завтрак							
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5/25	4,34	6,78	12,10	127,00	
№182	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86	
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00	
	Итого:	360	12,70	18,26	48,93	411,86	
Второй завтрак							
№418	Сок фруктовый фасованный	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Итого:	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Обед							
ТТК	Морковь отварная порционно	40	3,00	2,90	5,02	50,00	
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	10/150	3,08	3,10	8,42	74,05	
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
	Итого:	600	26,87	21,97	57,69	541,65	
Полдник							
№272	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00	
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,00	
№413	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,20	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
	Итого:	350	14,55	8,92	41,29	304,20	
	ВСЕГО	1510	54,12	49,15	170,31	1347,31	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		14127	495,62	446,63	1806,18	13382,59	
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		1412,7	49,56	44,66	180,62	1338,26	