

Утверждаю
 Н.А. Боброва
 Приказ № 1-ОД от 09.01.2014



Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

День 1

| № 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 | |
| | | Печенье | 20 | 1,48 | 2,0 | 15,24 | 81,2 | |
| 29 | 2 завтрак | Йогурт | 100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 70 | |
| 84 | Обед | Суп картофельный на кур. б. | 200 | 2,37 | 4,1 | 19 | 122,2 | 10,56 |
| 56 | | Бефстроганов | 60 | 13 | 13 | 3,6 | 181,5 | 0,01 |
| 315 | | Рис с маслом | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,8 | |
| 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 | --- |
| | | 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 твороженный запеченный со стущ. 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 | 39,72 | 3,72 |
| 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 | |

Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

День 3

| № 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 | |

Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

День 4

| № 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 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | |
| 210103 | | 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 гренками | 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 | |

Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

День 7

| № реце пта | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамин С |
|------------------|------------|---------------------------|----------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углевод | | |
| 133 | Завтрак | Каша пшеничная 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 | 2 завтрак | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0,11 |
| | | 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 | |

Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

День 9

| № | 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 | |

Примерное меню для детей от 1 до 3 лет

День 10

| № 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% | | |