

## Примерное десятидневное меню

(возрастная категория: 1,5-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,70	9,06	28,90	220,00	172
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,80	13,00	88,00	395
	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,70	1,6
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>10,26</b>	<b>19,58</b>	<b>52,88</b>	<b>425,70</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,90	2,30	28,00	11
	Суп "Рассольник ленинградский"	200	1,59	4,09	13,54	97,40	76
	Капуста тушеная с мясом	180	8,10	6,75	6,62	229,50	200
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>12,82</b>	<b>20,30</b>	<b>59,01</b>	<b>577,98</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	40	1,40	1,65	38,62	175,00	1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,50	19,44	142,20	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>6,66</b>	<b>6,55</b>	<b>67,86</b>	<b>361,20</b>	
<b>Ужин</b>	Свекла тушеная в мол. соусе	120	2,11	3,99	11,21	91,12	536
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	40,50	263
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>9,49</b>	<b>8,83</b>	<b>37,05</b>	<b>264,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>39,23</b>	<b>55,26</b>	<b>216,80</b>	<b>1629,80</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязка молочная "Дружба"	150	4,67	5,79	20,78	150,75	84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,80	13,00	88,00	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,39	9,92	14,12	151,33	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>9,76</b>	<b>18,51</b>	<b>47,90</b>	<b>390,08</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные или соленые	40	0,32	0,04	1,00	5,60	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,80	67
	Картофельное пюре	120	3,05	3,81	18,06	99,75	312
	Рыба тушеная с овощами	75	10,67	10,30	1,70	142,20	374
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>18,16</b>	<b>25,71</b>	<b>64,09</b>	<b>538,43</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	70	4,37	4,68	43,46	233,53	406
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,00	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,93</b>	<b>8,75</b>	<b>51,02</b>	<b>318,53</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога	100	10,96	7,53	10,72	154,37	237
	Соус молочный сладкий	35	0,89	1,93	8,72	55,81	237
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	40,50	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>345</b>	<b>14,13</b>	<b>9,70</b>	<b>44,98</b>	<b>321,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>50,98</b>	<b>62,67</b>	<b>207,99</b>	<b>1568,04</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша Геркулесовая молочная жид.	150	4,76	6,38	16,40	140,25	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,70	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10,29</b>	<b>17,29</b>	<b>43,20</b>	<b>364,95</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,90	2,30	28,00	11
	Суп с бобовыми с мясом	200	6,99	4,19	19,17	142,78	67

	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,52	5,52	31,52	197,60	247
	Рулет из говядины с яйцом	60	7,48	6,08	6,03	108,75	295
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>23,12</b>	<b>25,25</b>	<b>95,57</b>	<b>700,21</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог с печенью	75	9,87	6,96	18,08	210,00	
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,50	19,44	142,20	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>14,73</b>	<b>11,46</b>	<b>37,52</b>	<b>352,20</b>	
<b>Ужин</b>	Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	319
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,01	10,19	40,50	391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>7,09</b>	<b>6,73</b>	<b>49,98</b>	<b>294,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>55,23</b>	<b>60,73</b>	<b>226,27</b>	<b>1711,99</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150	3,67	3,00	19,11	118,17	172
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,80	398
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,39	9,92	14,12	151,33	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>11,67</b>	<b>17,73</b>	<b>49,08</b>	<b>398,30</b>	
<b>Обед</b>	Горошек	30	0,60	2,70	2,55	36,60	50
	Суп "Свекольник"	200	1,63	4,00	11,28	87,80	58
	Голубцы ленивые	130	16,20	13,28	11,03	228,00	274
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>21,58</b>	<b>29,03</b>	<b>63,17</b>	<b>597,71</b>	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	60	4,20	6,42	37,11	222,85	574
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,50	19,44	142,20	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,06</b>	<b>10,92</b>	<b>56,55</b>	<b>365,05</b>	
<b>Ужин</b>	Картофельное пюре	120	3,05	3,81	18,06	99,75	312
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	40,50	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>5,33</b>	<b>4,05</b>	<b>43,60</b>	<b>210,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>47,64</b>	<b>61,73</b>	<b>212,40</b>	<b>1571,63</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	100	10,96	7,53	10,72	154,37	237
	Соус кисельный	30	0,10	0,10	6,70	28,00	01
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,80	13,00	88,00	395
	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,70	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>15,62</b>	<b>18,15</b>	<b>41,40</b>	<b>388,07</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,90	2,30	28,00	11
	Суп картофельный с клецками	200	2,44	3,56	11,32	94,50	160
	Картофельное пюре	120	3,05	3,81	18,06	99,75	312
	Гуляш из говядины	60	4,50	5,70	1,85	123,60	152
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	532
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>13,74</b>	<b>22,70</b>	<b>66,33</b>	<b>564,65</b>	
<b>Полдник</b>	Сухарики из хлеба пшеничного	55	6,29	2,36	39,29	204,49	
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,00	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>10,85</b>	<b>6,43</b>	<b>46,85</b>	<b>289,49</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба по-польски	100	11,87	6,58	62,72	155,32	138
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	40,50	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>310</b>	<b>14,15</b>	<b>6,82</b>	<b>88,26</b>	<b>266,14</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>54,36</b>	<b>54,10</b>	<b>242,84</b>	<b>1508,35</b>	
<b>Неделя 2</b>		<b>День 6</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4,37	5,45	19,17	144,00	91
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,80	398
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,70	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>11,84</b>	<b>17,93</b>	<b>46,00</b>	<b>390,50</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,90	2,30	28,00	11
	Суп с макаронными изделиями	200	4,50	8,30	24,72	163,00	38
	Капуста тушеная	120	2,40	3,65	7,21	81,86	200
	Котлета из мяса птицы	60	7,36	6,76	6,98	114,83	501
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>17,39</b>	<b>28,17</b>	<b>77,76</b>	<b>610,77</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	0,66	1,00	6,25	35,00	1
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,50	19,44	142,20	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,52</b>	<b>5,50</b>	<b>25,69</b>	<b>157,20</b>	
<b>Ужин</b>	Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	319
	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108,00	162
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	40,50	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>390</b>	<b>15,06</b>	<b>14,05</b>	<b>52,38</b>	<b>402,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1625</b>	<b>49,81</b>	<b>65,65</b>	<b>201,83</b>	<b>1531,10</b>	
		<b>День 7</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150	3,67	3,00	19,11	118,17	172
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,80	13,00	88,00	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,39	9,92	14,12	151,33	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>8,76</b>	<b>15,72</b>	<b>46,23</b>	<b>357,50</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные или соленые	40	0,32	0,04	1,00	5,60	70
	Суп уха с консерв. рыбой	200	5,30	6,50	25,30	150,30	41
	Плов с курицей	150	6,17	3,82	17,55	131,44	64
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	532
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>15,14</b>	<b>18,09</b>	<b>76,65</b>	<b>506,14</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	55	4,31	3,30	3,18	179,00	
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,50	19,44	142,20	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>9,17</b>	<b>7,80</b>	<b>52,62</b>	<b>321,20</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	64
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	40,50	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>10,39</b>	<b>8,91</b>	<b>28,56</b>	<b>271,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>43,46</b>	<b>50,52</b>	<b>204,06</b>	<b>1456,39</b>	
		<b>День 8</b>					
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,95	6,75	27,00	140,28	76
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,70	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10,48</b>	<b>17,66</b>	<b>53,80</b>	<b>364,98</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,90	2,30	28,00	11
	Суп с бобовыми с мясом	200	6,99	4,19	19,17	142,78	67
	Картофельное пюре	120	3,05	3,81	18,06	99,75	312
	Азу из отварного мяса	60	9,99	9,64	2,62	135,15	438
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1

<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>23,16</b>	<b>27,10</b>	<b>78,70</b>	<b>628,76</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Пермская"	65	4,07	6,24	34,06	208,86	
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,50	19,44	142,20	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>245</b>	<b>8,93</b>	<b>10,74</b>	<b>53,50</b>	<b>351,06</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога	100	10,96	7,53	10,72	154,37	237
	Соус молочный сладкий	35	0,89	1,93	8,72	55,81	237
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,01	10,19	40,50	391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>345</b>	<b>14,25</b>	<b>9,71</b>	<b>44,39</b>	<b>321,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>56,82</b>	<b>65,21</b>	<b>230,39</b>	<b>1665,80</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,80	19,40	168,70	31
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,80	398
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,39	9,92	14,12	151,33	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>13,07</b>	<b>22,53</b>	<b>49,37</b>	<b>448,83</b>	
<b>Обед</b>	Горошек	30	0,60	2,70	2,55	36,60	50
	Борщ со свежей капустой	200	1,36	3,85	5,34	117,00	76
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,65	5,20	17,79	213,68	168
	Оладьи из печени	60	5,86	6,99	9,84	126,00	284
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,93	87,08	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>14,20</b>	<b>26,30</b>	<b>72,07</b>	<b>616,36</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Домашняя"	70	5,33	7,17	44,53	264,25	406
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,50	19,44	142,20	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,19</b>	<b>11,67</b>	<b>63,97</b>	<b>406,45</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,60	319
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	40,50	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>360</b>	<b>5,79</b>	<b>3,97</b>	<b>45,28</b>	<b>237,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>43,25</b>	<b>64,47</b>	<b>230,69</b>	<b>1709,06</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4,08	4,08	25,05	153,00	98
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,80	13,00	88,00	395
	Бутерброд с маслом	35	1,86	7,72	10,98	117,70	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>8,64</b>	<b>14,60</b>	<b>49,03</b>	<b>358,70</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные или соленые	40	0,32	0,04	1,00	5,60	70
	Суп "Московский"	200	2,40	3,60	11,90	89,00	101
	Жаркое по-домашнему	180	14,89	13,48	15,70	252,45	64
	Кисель	180	-	-	28,80	115,20	233
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>20,06</b>	<b>24,67</b>	<b>72,02</b>	<b>598,25</b>	
<b>Полдник</b>	Батон нарезной с повидлом	40	1,97	7,68	11,71	120,56	1,6
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,00	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>6,93</b>	<b>12,15</b>	<b>29,07</b>	<b>249,56</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное	110	7,9	10,79	4,87	147,7	70
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	40,50	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>10,18</b>	<b>11,03</b>	<b>30,41</b>	<b>258,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>45,81</b>	<b>62,45</b>	<b>180,53</b>	<b>1465,12</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1596,50</b>	<b>48,83</b>	<b>60,52</b>	<b>217,61</b>	<b>1590,32</b>	