



Примерное десятидневное меню

СЕЗОН ЛЕТО 2 ВАРИАНТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х ЛЕТ

Наименование блюда	объем порций	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы	калории		
<i>1 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша ячневая молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20/5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		10,2	14,52	45,42	351,7	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп бабушкин	150	2,2	2,5	11,7	78	3,5	145
Ленивые голубцы	150	11,1	8,96	12,09	167,2	29,2	54
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		16,91	12,16	75,13	461,45	32,7	
<i>Полдник</i>							
Печенье	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
итого		5,91	5,35	33,15	206,2	11	
<i>Ужин</i>							
Салат крестьянский	140	2,7	2,2	9,5	93	12,1	119
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
Итого		4,1	2,42	26,6	169,1	12,1	
всего за день		37,52	34,45	192	1238,45	58,3	
<i>2 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	37
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	20/5/10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
итого		13,51	18,89	23,84	319,5	1,47	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Свекольник	150	1,1	5	11	94	9,1	140
Перец фаршированный	150	12,05	8,9	12,5	182,5	98,6	128
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		16,76	14,6	74,84	492,75	107,7	
<i>Полдник</i>							
Булка домашняя	60	3	3,6	23,5	138,1	0,2	111
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
итого		10,56	7,35	41,35	261,5	11	
<i>Ужин</i>							
Салат витаминный	40	0,84	3,12	6,14	51,26	7,5	103

рожки в томате	120	4,4	3,3	27	146,2	11,4	121
Чай с молоком	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	19
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		9,44	9,14	54,94	325,56	19,9	
всего за день		50,67	49,98	206,67	1449,31	140,07	
3 день							
Завтрак							
Творожная закуска со сгущ. Молоком	120/20	16	12	12,7	221,5	0,2	77
Кавчо	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20/5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		20,2	18,52	34,52	384,7	1,2	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Борщ сибирский	150	2,2	3,1	11	81	5,1	138
Рыба туш. с овощами в том. соусе	80	9,1	4,4	5,8	126	9,6	5
Картофельное пюре	120	2,3	3	18,9	94,5	9,3	93
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,2	10	150
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		17,65	11,28	88,56	526,95	34	
Полдник							
Пряник	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	167
Итого		5,91	6,4	32,4	212,2	9,5	
Ужин							
Пирожок с капустой и яйцом	110	8,1	11	35	272	20,5	25
Чай	150			7,9	30,3		20
итого		8,1	11	42,9	302,3	20,5	
всего за день		52,26	47,2	210,08	1476,15	65,2	
4 день							
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	150	5,21	6,37	16,09	152,52	1,6	26
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом и сыром	20/5/10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
итого		11,51	15,25	38,14	347,02	2,68	
Сок	100	0,4		11,7	50		
Обед							
Суп крестьянский	150	1,7	4,1	11	91,7	9	131
Котлета мясная	60	11,8	8,2	14,9	138		182
Кабачки тушеные в сметане	100	1,03	3,8	7,6	66,8	16	125
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		18,14	16,8	84,84	512,75	25	
Полдник							
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	167
Сухари ванильные	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	153
итого		5,91	5,35	67,75	206,2	11	
Ужин							
Сельдь с картоф. Пюре	15/120	2,8	3,2	15,6	120	9	41
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		4,5	3,42	36,5	215,8	159	

<i>всего за день</i>		<i>40,46</i>	<i>40,82</i>	<i>238,93</i>	<i>1331,77</i>	<i>197,68</i>	
<i>Завтрак</i>							
Каша пшеничная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		10,2	14,52	45,42	351,7	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Рассольник	150	1,4	3,9	11,7	84	3,6	139
Рагу из кур с картофелем	150	12,8	8,5	19,4	206,5	10,1	82
Огурец свежий	40	0,32		1,04	5,6	4	151
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40\20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		18,13	13,1	83,48	512,35	17,7	
<i>Полдник</i>							
Печенье	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	167
Итого		5,91	6,4	32,4	212,2	9,5	
<i>Ужин</i>							
Запеканка творожная с морковью и джемом	160/20	16,3	11,56	17,1	240,3	0,2	170
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		17,7	11,78	34,2	316,4	0,2	
<i>всего за день</i>		<i>52,34</i>	<i>45,8</i>	<i>207,2</i>	<i>1442,65</i>	<i>29,9</i>	
2 НЕДЕЛЯ							
<i>1 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный пшеничный	150	5,21	6,37	16,09	152,52	1,6	27
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		9,41	12,89	37,91	315,72	2,6	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Щи	150	0,9	3,8	5,6	57	10,6	148
Кабачок фаршированный мясом	150	14,78	12,17	15,68	232,66	16,15	124
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40\20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		19,29	16,67	72,62	505,91	26,75	
<i>Полдник</i>							
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	167
Плошка с сахаром	60	4,6	7,3	34	224	0,1	112
итого		9,01	11,05	51,85	347,4	10,9	
<i>Ужин</i>							
Макароны с тертым сыром	150	7,2	6,2	24,7	186,7		117
Салат из свежей капусты	40	0,65	3	2,2		11,9	105
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		9,25	9,42	44	262,8	11,9	
<i>всего за день</i>		<i>47,36</i>	<i>50,03</i>	<i>206,38</i>	<i>1481,83</i>	<i>52,15</i>	
<i>2 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Каша манная	150	5,17	7,4	20,2	168,12	1,3	31
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		9,37	13,92	42,02	331,32	2,3	
Сок	100	0,4		11,7	50		

<i>Обед</i>							
Борщ украинский	150	2,2	3,8	14	98	12,1	144
Суфле рыбное с рисом и соусом	170	11,1	10,01	14,5	190,2	1,4	
		0					
Огурец свежий	40	0,32		1,04	5,6	4	151
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
итого		17,23	14,51	80,88	510,05	17,5	
<i>Полдник</i>							
Пирожок	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	167
Итого		2,01	1,6	37,8	178,2	159,5	
<i>Ужин</i>							
Пирожок с картофелем	120	5,7	7,9	54,5	305,1	7,3	24
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		11,3	11,87	70,75	428,9	8,8	
всего за день		40,31	41,9	243,15	1498,47	188,1	
<i>3 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Кави кукурузная молочная	150	6	8	23,6	188,5	1,5	27
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	20/5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		10,2	14,52	45,42	351,7	2,5	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп овощной	150	1,6	3,8	8,3	75	10	137
Рулет с яйцом	75	13,61	10,38	9,41	185,2	0,22	57
Сложный гарнир	60/60	2,2	3,4	14,3	83	25	94
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		21,02	18,28	83,35	559,45	10,22	
<i>Полдник</i>							
Печенье	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	154
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	167
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
итого		5,91	6,4	32,4	212,2	9,5	
<i>Ужин</i>							
Запек.рисовая с творог.и мол.соус.	150/30	11,9	10,8	31,5	258,7		74
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		13,3	11,02	48,6	334,8	0	
всего за день		50,83	50,22	221,47	1508,15	22,22	
<i>4 день</i>							
<i>Завтрак</i>							
Омлет с кукурузой	60/30	4,58	4,74	5,51	102,11	4	32
Какао	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	18
Хлеб с маслом и сыром	20/5/10	3,5	6,38	9,45	112,2	0,08	160
итого		10,88	13,62	27,56	296,61	5,08	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Суп гороховый с гречками	150	5,4	3,2	20,6	135	2,1	146
Перец фаршированный	150	12,05	8,9	12,5	182,5	98,6	129
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40/20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		21,06	12,8	84,44	533,75	100,7	
<i>Полдник</i>							

Сухари ванильные	20	1,5	1,6	15,3	82,8	0,2	153
Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	1,5	164
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	167
Итого		5,91	5,35	33,15	206,2	11	
<i>Ужин</i>							
Пудинг из творога и яблок с мол. Подливой	150/35	19,36	12,21	30,43	312,8	0	171
Чай	150			7,9	30,3		20
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		20,76	12,43	47,53	388,9	0	
всего за день		59,01	44,2	204,38	1475,46	105,78	
5 день							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный вермишелевый	150	5,21	6,37	16,09	152,32	1,6	26
Кофейный напиток молочный	150	2,8	2,5	12,6	82,3	1	17
Хлеб с маслом	20\5	1,4	4,02	9,22	80,9		22
итого		9,41	12,89	37,91	315,72	2,6	
Сок	100	0,4		11,7	50		
<i>Обед</i>							
Кудеш пшеничный	150	1,3	1,3	10,3	74	2,2	132
Рыба под соусом	60/25	15,91	10,18	8,52	186,9	1,4	52
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,2	10	150
Картофельное пюре	120	2,3	3	18,9	94,5	9,3	93
Компот	150	0,13		24,44	77,75		49
Хлеб пшенич. И ржаной	40\20	3,48	0,7	26,9	138,5		161
итого		23,56	15,26	90,58	580,85	22,9	
<i>Полдник</i>							
Фрукт свежий	95	0,21		10,8	45,4	9,3	167
Пирог с курагой	60	5,2	6,05	36,6	224,1	0,15	109
Снежок	150	4,2	4,8	6,3	84		165
итого		9,61	10,85	53,7	353,5	9,45	
<i>Ужин</i>							
Каша гречневая молочная	200	6	8	32,1	188,5	1,5	27-У
Отвар шиповника	150	0,3		11,7	50	150	23
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,22	9,2	45,8		166
итого		7,7	8,22	53	284,3	151,5	
всего за день		50,28	47,22	235,19	1534,37	186,45	
Итого за 10 дней		481,04	451,82	2165,45	14436,61	1045,85	
Всреднем за день		48,104	45,182	216,545	1443,661	104,585	
% соотношение		15,5	15,2	69,3			