



**Примерное десятидневное меню в
структурном подразделении д/с «Ромашка»
для детей от 1 до 3 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Изделия макаронные отварные	130/3	4,79	3,77	30,55	175,48	0	130401
	½ варенного яйца	30	3,2	2,8	0,1	39,7	0	213
	Чай с сахаром	180	0	0	8	17,95	0	160105
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	160234
Обед	Икра свекольная	40	0,52	2,27	4,87	45,4	2,6	44
	Суп картофельный с горохом	150	3,22	3,37	11,73	90,39	3,9	110307
	Сухари из хлеба пшеничного	20	2,28	0,85	14,3	74,36	0	180601
	Тефтели мясные с соусом	50/30	8,41	8,34	11,41	154,68	2,43	120539
	Каша пшеничная	120	2,64	3,68	17,76	120,1	0,1	64
	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	26,19	112,5	46,8	160238
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржаной	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Кондитерское изделие	50	5	15	30	246,6	0	31
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
Итого за первый день:			43,4	54,69	233,55	1489,5	60,82	
			13%	17%	70%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	120	13,45	8,23	13,41	181,53	0,34	120318
	Сгущенное молоко вареное	20	1,44	1,7	11,2	65,86	0	38
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	160103
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	180	7,8	5	8,4	108	0,6	22
Обед	Икра морковная	40	1	2,3	4,9	45,4	2,6	44
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,23	2,28	7,6	55,8	8,9	110101
	Печень по - строгановски	70	10,43	7,23	2,91	128,71	17,81	120536
	Картофельная пюре	120	2,73	3,5	22,1	131	13,52	130105
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Сосиска в тесте	100	9,6	12,3	22,5	248,5	-	29
	Какао на молоке	180	3,6	3,7	14,8	101,8	0,6	397
Итого за первый день:			60,86	53,09	165,11	1348,1	45,54	
			22%	19%	59%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	100102
	Каша гречневая молочная	150	5,56	5,95	22,17	164,71	0,51	120207
	Какао на молоке	180	3,6	3,7	14,8	101,8	0,6	397
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
<i>2 Завтрак</i>	Компот из лимона	180	0,1	0,01	20,16	83,28	5,04	160213
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	210110
<i>Обед</i>	Салат из кукурузы	30	0,4	2,8	2,8	38,8	-	34
	Суп с фрикадельками	150/25	5,02	4,95	11,85	118,5	6,75	83
	Плов куриный	150	14,21	16,91	29,35	345,54	4,07	120605
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
<i>Полдник</i>	Пудинг манный	120	2,41	2,52	31,86	200,2	0,19	120229
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
<i>Итого за первый день:</i>			45,44	47,62	209,5	1468,13	22,4	
			15%	16%	69%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	5,28	5,76	30,07	191,14	0,49	120211
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	2,2	6	210110
Обед	Суп рыбный	150	6,37	14,85	4,87	52,87	0	50
	Каша гречневая	120	5	4,28	22,84	150	-	130309
	Гуляш из отварной птицы	70	9,9	8,32	1,12	110,72	1,59	120601
	Напиток из изюма	180	0,25	0,05	19,69	80,62	0	160242
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	120	6,55	5	29,37	189,27	0,05	120213
	Кисель	180	0,5	-	27,36	110,88	1,8	244
Итого за первый день:			45,54	52,77	189,64	1135,74	10,92	
			16%	18%	66%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Вареники ленивые	100	15,22	7,31	16,5	192,57	0,38	120315
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
2 Завтрак	Напиток витаминный	200	0,41	0,14	26,19	112,5	47	160238
Обед	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	0	13
	Суп с Клецками	150	3,13	3,63	14,64	103,84	2,58	110332
	Капуста тушеная с мясом	150	4,38	6,32	10,38	117,47	0,8	120517-1
	Компот из свежих яблок	180	0,3	0	2,61	100	0,18	160209
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Батон	30	2,17	0,82	15,1	78,6	0	к/к
	Повидло	30	0	0	19,8	75,6	0,4	140210
	Чай с лимоном	180	0,03	0	9,1	37,13	1,44	160106
Итого за первый день:			35,16	27,17	149,7	1028,41	53,77	
			17%	13%	70%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Каша манная молочная	150	8,17	10	31,2	247	0,4	120205
	Чай с сахаром	180	0	0	8	17,95	0	160105
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	26,19	112,5	46,8	160238
Обед	Икра свекольная	40	1	2,27	4,87	45,4	2,6	44
	Щи из свежей капусты	150	1,2	2,28	5	51	11,73	110150
	Макаронные изделия	120	4,3	3,28	28,4	162,56	0	205
	Гуляш из отварного мяса	70	9,89	8,32	1,12	110,72	1,59	120601-1
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржаной	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Кондитерские изделия	50	2,78	3,28	77,28	350	0	45
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	160234
Итого за первый день:			35,15	38,17	264,25	1500,87	66,9	
			10%	11%	79%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	100102
	Каша из овсяных хлопьев	150	4,59	6,97	21,48	167,13	0,34	120224
	Какао с молоком	180	3,31	3,13	13,15	94,91	0,48	160101
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
<i>2 Завтрак</i>	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	2,2	6	240110
<i>Обед</i>	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	0	13
	Суп из овощей с курицей и сметаной	150	1,96	4,35	10,02	87,1	13,3	56
	Жаркое по домашнему	150	6,13	9,81	16,09	170,45	25,22	12
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	20,62	84,51	2,7	160209
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржаной	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
<i>Полдник</i>	Винегрет	100	1,6	10,19	9,1	134,87	8,32	100501
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Кисель	180	0,54	0	27,36	110,97	1,8	431
<i>Итого за первый день:</i>			29,26	37,77	180,66	1112,26	43,11	
			12%	15%	73%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суфле творожное	120	18,28	11,8	18,5	253,29	0,6	120319
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	140201
	Молок кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	180	7,8	5	8,4	108	0,6	230102
Обед	Рассольник с говядиной и сметаной	150	1,54	2,41	10,36	69,37	5,56	89
	Бефстроганов из мяса отварного	60	8,2	8,1	1,9	112,84	0,17	51
	Картофель в молоке	120	2,64	3,76	16,88	111,84	18,24	27
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Омлет с сыром	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	216
	Чай с сахаром	180	0	0	8	17,95	0	160105
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
Итого за первый день:			61,52	57,2	129	1298	26,6	
			25%	23%	52%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Каша ячневая молочная	150	5,17	5,17	25,05	167,62	0,37	164
	Какао на молоке	180	3,31	3,13	13,15	94,91	0,48	6
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Компот из лимона	180	0,1	0,01	20,16	83,28	5,04	160213
Обед	Салат «Луковый»	40	0,53	3,6	2,8	45,2	1,5	30
	Суп из макаронных изделий	150	1,5	2,7	9,3	68	0,9	110333
	Картофельное пюре	120	2,91	3,1	17,26	107,6	10,1	130101
	Котлета рубленая из рыбного фарша	60	3,3	2,8	8,4	131,1	0	111202
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Пирожки с картофелем	70	3,15	1,57	21,35	110,25	0	451
	Йогурт питьевой	180	5,6	5,4	20,4	162,4	1,2	230117
Итого за первый день:			32,41	36,61	205,51	13100,8	66,51	
			12%	13%	75%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Каша рисовая молочная	150	4,6	5,2	34,02	196,29	0,45	120203
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Сок	200	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	160234
Обед	Икра морковная	40	1	2,3	4,9	45,4	2,6	44
	Свекольник со сметаной	150	7,27	4,95	9,6	123	5,47	41
	Запеканка картофельная с печенью	150	16,24	7,15	25,3	247,2	38,01	120545
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	7,4	116
	Чай с лимоном	180	0	0	9,1	37,13	1,44	160106
Итого за первый день:			49,11	40,77	187,36	1300,76	60,1	
			18%	15%	67%			
Итого за весь период:			437,85	482,47	1904,28	12992,57	456,67	
Средние значение за период:			43,78	48,24	190,42	1299,25	45,66	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16%	17%	67%			