

Примерное двухнедельное меню для питания детей 1-3 лет
с 12-часовым пребыванием

(весение - летний период)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак-1	Каша Дружба молочная	200	6,32	10,18	26,44	223,16	14
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Печенье с маслом	40	2,74	8,4	22,39	174,8	4
		ИТОГО	420	9,13	18,6	61,43	448,19	
	Завтрак-2	Яблоко	100	0,3	0,3	11,4	52	
		ИТОГО	100	0,3	0,3	11,4	52	
	Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,52	4,26	1,56	46,32	17
		Суп гороховый с курами	200	4,4	4,2	13,23	118,6	102
		Гуляш куриный	70	9,84	8,02	7,16	139,13	
		Макараны	130	5	5,27	40,72	178,1	203
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	126
		ИТОГО	690	23,86	22,43	112,48	704,67	
	Полдник	Омлет	63	5,6	8,6	1,52	105,88	311
		Тушеная капуста	200	10	18,2	10,8	280	53
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1
		ИТОГО	468	17,67	27,32	38,67	506,11	
	ИТОГО		1678	50,96	68,65	223,98	1710,97	102%
ВТОРНИК	Завтрак-1	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	201,7	32
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		ИТОГО	404	7,9	11,32	38,18	321,69	
	Завтрак-2	Сок	200	0,6	0,51	32,6	136,67	130
		ИТОГО	180	0,54	0,46	29,34	123	
	Обед	Салат из моркови	60	0,72	4,26	5,82	63,6	59
		Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	393	30
		Плов с грудками	200	9,2	9,6	17,8	206	291
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	126
		ИТОГО	690	15,7	15,88	80,81	885,12	
	Полдник	Лапшевник с творогом	150	10,35	14,25	21,15	248,85	
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1
		ИТОГО	355	12,42	14,77	47,5	369,08	
	ИТОГО		1629	36,56	42,43	195,83	1698,89	104%
СРЕДА	Завтрак-1	Каша пшеничная молочная	200	6,3	6,86	26,92	194,3	273
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		ИТОГО	404	7,99	10,71	40,01	314,29	
	Завтрак-2	Молоко кипяченое	180	4,8	5,2	8,84	96,3	385
		ИТОГО	150	0,52	0	13,5	58,5	
	Обед	Салат из капусты	100	1,5	5,1	9,99	115,3	35
		Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	95,4	108/109
		Рулет куриный с макаронами	200	15,02	16,16	10,34	582,08	316
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107	
		ИТОГО	730	22,33	25,37	89,07	1019,3	
		Каша гречневая молочная	200	2,97	1,77	26,14	101,2	121
		Кисель	20	0	0	30	129	233

ср.		Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1
	Полдник	ИТОГО	245	4,97	2,27	69,89	300,2	
четверг	ИТОГО		1529	35,81	38,35	212,47	1692,29	111%
	Завтрак-1	Каша геркулесовая молочная	200	8,31	8,12	28,63	203	173
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		ИТОГО	404	10	11,97	41,72	322,99	
	Завтрак-2	Сок	200	0,6	0,51	32,6	136,67	130
		ИТОГО	200	0,6	0,51	32,6	136,67	
	Обед	Салат из свежей капусты	60	1,02	2,94	2,7	41,58	11
		Суп с макар.изд.с курами	200	2,15	2,27	13,96	94,6	36
		Биточки из печени	80	18	10,2	7,2	192	34
		Картофельное пюре	130	2,69	7,94	19,59	149,8	128
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107	
		ИТОГО	700	26,82	23,79	97,16	704,5	
	Полдник	Каша кукурузная молочная	200	2,57	3,57	18,54	282	121
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1
		Кондитерские изделия (конф.)	20	0,36	1,62	13,86	172	4
		ИТОГО	425	5	5,71	58,75	574,23	
	ИТОГО		1729	42,42	41,98	230,23	1738,39	101%
пятница	Завтрак-1	Лапша молочная	200	5,71	8,98	5,25	243,13	180
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		ИТОГО	404	7,4	12,83	18,34	363,12	
	Завтрак-2	Яблоко	100	0,3	0,3	11,4	52	
		ИТОГО	100	0,3	0,3	11,4	52	
	Обед	Салат из свежих помидор	60	0,54	2,46	2,22	33	59
		Рассольник с курами	200	1,61	6,87	5,58	85,8	32
		Котлета куриная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	36
		Гречка	130	7,2	7,66	34,39	227,5	171
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	126
		ИТОГО	690	23,29	25,69	99,16	707,95	
	Полдник	Оладьи со сгущ.молоком	150	28,5	20,6	41,76	382,51	
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		ИТОГО	330	28,57	20,62	54,36	432,74	
	ИТОГО		1524	59,56	59,44	183,26	1555,81	102%

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак-1	Каша геркулесовая молочная	200	8,31	8,12	28,63	203	173
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Печенье с маслом	40	2,74	8,4	22,39	174,8	4
		ИТОГО	420	11,12	16,54	63,62	428,03	
	Завтрак-2	Сок	200	0,6	0,51	32,6	136,67	130
		ИТОГО	200	0,6	0,51	32,6	136,67	
	Обед	Салат из свежих помидор	60	0,54	2,46	2,22	33	59
		Суп фасолевый	200	4,4	4,2	13,23	118,6	102
		Гуляш куриный	70	9,84	8,02	7,16	139,13	
		Гречка	130	7,2	7,66	34,39	227,5	171
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	126
		ИТОГО	690	26,08	23,02	106,81	740,75	
	Полдник	Омлет	63	5,6	8,6	1,52	105,88	311
		Салат	60	0,82	2,97	4,08	44,6	59
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1
		Кондитерские изделия	50	3,8	0,4	23	110,86	4
		ИТОГО	378	12,29	12,49	54,95	381,57	
	ИТОГО		1688	50,09	52,56	257,98	1687,02	100%
	Завтрак-1	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	64
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		ИТОГО	404	8,67	14,27	38,09	342,37	

вторник	Завтрак-2	Яблоко	100	0,3	0,3	11,4	52	
		ИТОГО	100	0,3	0,3	11,4	52	
	Обед	Салат из моркови	60	0,72	4,26	5,82	63,6	59
		Лапша с курами	200	24,2	11,1	14,1	254,3	86
		Котлета куриная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	36
		Картофельное пюре	130	2,69	7,94	19,59	149,8	128
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	126
		ИТОГО	690	41,55	32	96,48	829,35	
	Полдник	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	251,7	32
Чай		180	0,07	0,02	12,6	50,23	376	
Хлеб белый		25	2	0,5	13,75	70	125/1	
ИТОГО		405	8,28	7,99	51,44	371,93		
ИТОГО		1599	58,8	54,56	197,41	1595,65	100%	
среда	Завтрак-1	Каша кукурузная молочная	200	2,57	3,57	18,54	282	121
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		ИТОГО	404	4,26	7,42	31,63	401,99	
	Завтрак-2	Сок	200	0,6	0,51	32,6	136,67	130
		ИТОГО	200	0,6	0,51	32,6	136,67	
	Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,52	4,26	1,56	46,32	17
		Суп овощной с курами, смет	200	2,27	4	7,32	298,2	2
		Плов с грудками	200	9,2	9,6	17,8	206	291
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
Хлеб ржаной		50	3,5	0,6	21	103	126	
ИТОГО		690	16,09	18,54	76,49	773,04		
Полдник	Макараны с сыром	180	11,18	11,97	40,7	260,96	204	
	Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376	
	Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1	
	ИТОГО	385	13,25	12,49	67,05	381,19		
ИТОГО		1679	34,2	38,96	207,77	1692,89	101%	
четверг	Завтрак-1	Лапша молочная	200	5,71	8,98	5,25	243,13	180
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		ИТОГО	404	7,4	12,83	18,34	363,12	
	Завтрак-2	Яблоко	100	0,3	0,3	11,4	52	
		ИТОГО	100	0,3	0,3	11,4	52	
	Обед	Салат из зелен.горошка	60	1,56	5,1	3,72	67,2	17
		Суп гречневый с курами	200	31,2	14,6	24,4	349	36
		Тушеная капуста с курами	130	9,4	15,07	30	225,5	139
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
Хлеб ржаной		50	3,5	0,6	21	103	126	
ИТОГО		620	46,26	35,45	107,93	864,22		
Полдник	Каша рисовая молочная	200	7,1	10,89	24	220	13	
	Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376	
	Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1	
	ИТОГО	405	9,17	11,41	50,35	340,23		
ИТОГО		1529	63,13	59,99	188,02	1619,57	106%	
пятница	Завтрак-1	Каша пшеничная молочная	200	6,3	6,86	26,92	194,3	273
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		ИТОГО	404	7,99	10,71	40,01	314,29	
	Завтрак-2	Сок	200	0,6	0,51	32,6	136,67	130
		ИТОГО	200	0,6	0,51	32,6	136,67	
	Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,52	4,26	1,56	46,32	17
		Суп с фрикадельками	180	8,66	6,74	26,32	206,08	67
		Котлета рыбная	80	10,66	2,48	6,96	92,2	
		Картофельное пюре	130	2,69	7,94	19,59	149,8	128
Компот из сухофруктов		180	0,6	0,08	28,81	119,52	349	
Хлеб ржаной		50	3,5	0,6	21	103	126	
ИТОГО		680	26,63	22,1	104,24	716,92		
Полдник	Каша рисовая молочная	200	7,1	10,89	24	220	13	
	Выпечка (сдоба)	70	5,05	9,63	33,62	177,7	79	
	Кисель	200	0	0	30	129	233	
	ИТОГО	470	5,05	9,63	63,62	526,7		
ИТОГО		1284	35,22	33,32	176,85	1694,58	132%	
Среднее значение за период			1586,8	46,675	49,024	207,38	1668,61	105%