

Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-3лет с 10-ти часовым пребыванием
(март, апрель, май 2021г), корректировка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша пшеничная молочная	150	5,39	5,62	20,33	151,94	1,69
	хлеб с маслом	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86	0,00
	какао с молоком	150	2,82	2,45	11,41	77,26	1,20
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	с-т из свеклы с изюмом	40	0,59	3,06	6,20	53,60	3,30
	суп "Бабушкин"	150	4,49	4,75	8,51	93,00	0,90
	макароны отварные	130	4,05	4,79	27,68	174,46	0,00
	курица порционно с соусом	70/20	17,01	21,87	2,04	255,02	3,21
	кисель	150	0,00	0,00	4,94	19,32	15,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	25\2,5\13	3,10	4,01	12,56	99,28	0,08
	коф. напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,51	65,61	0,98
	соль за весь день	3,0					
Итого за 1 день:			44,49	54,34	141,86	1214,55	86,36
День 2							
завтрак:	вермишель молочная	150	5,22	6,04	17,98	146,69	1,95
	хлеб с маслом	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86	0,00
	яйцо отварное	1/2	3,18	2,87	0,18	39,20	0,00
	коф. напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,51	65,61	0,98
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
	печенье	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00
обед:	салат "Здоровье"	40	0,77	3,05	2,91	41,79	3,25
	суп рыбный "Уха"	150\30	7,69	2,85	10,68	99,20	9,80
	котлеты мясные с красным	60\10	10,79	8,76	6,29	138,90	0,85
	картофельное пюре	130	3,06	4,81	19,24	132,58	22,19
	компот из с/ф	150	0,01	0,00	14,07	54,66	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	сочник с творогом	60	6,37	5,31	20,08	154,00	0,12
	к.м. продукция "Йогурт"	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,90
	соль за весь день	3,0					
Итого за 2 день:			52,58	45,19	173,45	1304,59	44,30

Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-3лет с 10-ти часовым пребыванием
(март, апрель, май 2021г), корректировка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	150\20	22,48	15,97	28,61	348,56	1,07
	чай на молоке	150	4,20	3,75	14,04	104,54	1,95
II завтрак	фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	38,00	60,00
обед:	салат луковый Слезки	40	0,59	2,04	4,82	38,99	4,20
	рассольник со сметаной	150\8	1,71	3,62	11,19	84,42	10,08
	макароны отварные	130	4,05	4,79	27,68	174,46	0,00
	мясо тушеное с соусом	50\20	11,49	10,43	2,01	139,54	1,15
	компот из с/ф	150	0,01	0,00	14,07	54,66	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	ватрушка с повидлом	50	3,45	4,66	30,24	174,66	6,21
	какао с молоком	150	2,82	2,45	11,41	77,26	1,20
	соль за весь день	3,0					
Итого за 3 день:	итого за весь день		54,17	49,09	171,73	1337,29	86,12
День 4							
завтрак:	каша сборная молочная	150	5,62	6,26	21,27	163,04	1,95
	сыр порционно	8	1,84	2,32	0,00	28,80	0,13
	коф. напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,51	65,61	0,98
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	винегрет	40	0,64	3,08	3,66	44,89	6,60
	суп с мясными фрикадельк	150\15	4,82	4,31	10,93	99,41	13,05
	шницель рыбный с томатно-сметанным соусом	70\20	11,46	3,95	2,59	91,78	1,71
	картофельное пюре	130	3,06	4,81	19,24	132,58	22,19
	компот из с/ф	150	0,01	0,00	14,07	54,66	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	печенье	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00
	к.м. продукция "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35
	соль за весь день	3,0					
Итого за 4 день:	итого за весь день		40,19	33,78	152,65	1068,07	58,22

Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-3лет с 10-ти часовым пребыванием
(март, апрель, май 2021г), корректировка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	каша молочн "геркулес"	150	5,87	6,86	18,60	158,74	1,95
	хлеб с маслом	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86	0,00
	яйцо отварное	1/2	3,18	2,87	0,18	39,20	0,00
	чай с молоком	150	2,52	2,25	11,22	73,34	1,17
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат "Зимний"	40	0,77	3,11	4,75	49,94	5,70
	суп с клецками	150	1,56	2,95	9,32	70,17	6,90
	плов из мяса	160	14,64	12,22	25,61	264,15	2,30
	кисель	150	0,00	0,00	4,94	19,32	15,00
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	булочка с сахаром	50	3,51	4,26	24,22	148,56	0,20
	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
	соль за весь день	2,5					
Итого за 5 день:	итого за весь день		38,19	39,93	156,42	1124,48	47,22
День 6							
завтрак:	каша манная молочная	150	4,69	5,53	16,91	135,39	1,69
	хлеб с маслом	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86	0,00
	яйцо отварное	1/2	3,18	2,87	0,18	39,20	0,00
	коф. напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,51	65,61	0,98
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	салат из свеклы с зел горошек	40	0,76	3,05	3,40	43,69	4,10
	борщ со сметаной	150\8	1,26	3,47	5,44	57,87	15,33
	запеканка картофель с мясом с томат смет соус	160\20	13,06	16,45	26,21	298,72	30,52
	компот из с/ф	150	0,01	0,00	14,07	54,66	0,26
	хлеб пшеничный	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	булочка с присыпкой	50	3,73	5,73	23,11	158,85	0,20
	к.м. продукция "Йогурт"	150	6,15	2,25	8,85	85,50	0,90
	соль за весь день	3,0					
Итого за 6 день:			39,66	46,16	147,52	1170,35	63,98

Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-3лет с 10-ти часовым пребыванием
(март, апрель, май 2021г), корректировка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	каша молочная "Дружба"	150	5,67	5,91	24,55	173,33	1,69
	хлеб с маслом и сыром	20\6\8	3,41	6,85	10,02	113,66	0,13
	какао с молоком	150	2,82	2,45	11,41	77,26	1,20
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	4,00
	печенье	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00
обед:	салат с зелен горошк и луком	40	0,90	2,06	4,12	37,97	4,00
	суп "Кудрявый" со смет	150/5	3,07	4,43	11,92	99,82	9,92
	суфле из рыбы с томатно-сметан соусом	70/20	11,90	6,25	4,89	123,66	1,44
	картофельное пюре	130	3,06	4,81	19,24	132,58	22,19
	компот из с/ф	150	0,01	0,00	14,07	54,66	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	ватрушка с творогом	60					
	коф. напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,51	65,61	0,98
	соль за весь день	3,0					
Итого за 7 день:			38,61	37,48	163,37	1140,15	45,81
День 8							
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным	150\20	24,49	15,04	28,98	350,25	0,82
	чай на молоке	150	4,20	3,75	14,04	104,54	1,95
II завтрак	фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,10	19,20	89,00	10,00
обед:	икра кабачковая	40	0,64	2,00	2,60	30,40	2,80
	суп с зеленым горошком	150	1,85	2,47	11,78	76,47	14,40
	курица порционно с соусом	70/20	17,01	21,87	2,04	255,02	3,21
	макаронные отварные	130	4,05	4,79	27,68	174,46	0,00
	компот из с/ф	150	0,01	0,00	14,07	54,66	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	пирожок с повидлом	60	4,60	6,13	27,99	184,90	3,23
	к.м. продукция "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35
	соль за весь день	3,0					
Итого за 8 день:			65,57	60,38	184,14	1540,40	38,02

Примерное десятидневное меню для детей от 1,5-3лет с 10-ти часовым пребыванием
(март, апрель, май 2021г), корректировка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	каша пшеничная молочная	150	5,39	5,62	20,33	151,94	1,69
	яйцо отварное	1/2	3,18	2,87	0,18	39,20	0,00
	коф. напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,51	65,61	0,98
	пшеничный хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат "Степной"	40	0,73	3,11	5,40	52,31	6,15
	щи из свежей капусты со	150\8	1,36	3,49	5,86	60,23	18,33
	курник с мясным фаршем и картофелем	160	14,58	12,06	45,82	346,16	11,79
	кисель	150	0,00	0,00	4,94	19,32	15,00
	хлеб пшеничный	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	вафли	20	0,64	0,56	16,02	68,40	0,00
	какао с молоком	150	2,82	2,45	11,41	77,26	1,20
	соль за весь день	3,0					
Итого за 9 день:	итого за весь день		34,37	32,92	149,83	1020,63	65,14
День 10							
завтрак:	каша молочная кукурузная	150	4,91	5,61	20,79	151,79	1,69
	хлеб с маслом	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86	0,00
	какао с молоком	150	2,82	2,45	11,41	77,26	1,20
II завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	10,00
обед:	салат из квашенной капусты	40	0,31	3,03	2,65	39,39	10,00
	свекольник со сметаной	150\8	1,51	3,53	8,97	73,24	10,03
	жаркое с мясом	160	13,15	10,76	15,64	203,77	18,65
	компот из с/ф	150	0,01	0,00	14,07	54,66	0,26
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00	0,00
полдник:	батон с маслом и сыром	25\2,5\13	3,10	4,01	12,56	99,28	0,08
	коф. напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,51	65,61	0,98
	соль за весь день	3,0					
Итого за 10 день:	итого за весь день		33,05	36,68	135,98	990,06	52,89
итого за 1 день			44,09	43,60	157,70	1191,06	58,81