Заведующий						
20	Г.					

Утверждаю:

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 1,5-3 лет осенне - зимний период

Прием пищи	Прием пищи	масса порции (г) пищевые вещества (г)				энергетичес кая ценность (к/кал)	итамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День: 1								
завтрак								
	суп молочный с пшеном	150	3,3	0,9	30	144,2	0,9	№ 161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	20	1,26	0,46	8,3	38,63		
	чай с сахаром и лимоном	150	1,26	1,57	9,43	78,75	0,45	Nº393
10-00	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,3	6,6	
обед	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,25	3,14	6,16	57,97	7,37	Nº34
ооод	суп картофельный с клецками	150	4,7	5,9	30,31	172,8	35,08	Nº85
	котлеты, рубленные из курицы	130	7,1	5,5	30,31	172,0	33,00	14200
	припущенные	60/15	11,66	12,75	9,98	197,25	0,1	№ 122
	каша пшеничная вязкая	100	4	4,2	24,55	153,07	0,1	Nº314
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85		0,68	Nº376
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94	,	
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник			·		·			
	пудинг из творога с яблоками	70	7,37	4,72	9,96	112		Nº240
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	Nº395
Итого за		1						
первый день:			41,25	41,26	184,68	1282,46	52,23	
День: 2								
завтрак								
-	каша овсяная жидкая с маслом	150	4,5	8,4	19,8	178,5	1,91	Nº65
	сыр твердый	7	1,61	2,03	0	25,2		Nº3
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	0,45	Nº392
10-00	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,3	6,6	
обед								
	салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	3,4	1,35	33,6	4,75	№ 13
	борщ с капустой и картофелем	150	1,31	3,67	9,55	76,88	6,17	Nº57
	фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,45	9,56	31,44	163,5	0,09	Nº288
	картофельное пюре	100	2,35	2,46	15,73	105,57	12,11	Nº321
	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	70	6	
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75			
полдник	вареники ленивые с сахаром	90	13,81	7,42	22,93	205,7	0,69	№ 229
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	27	0,95	7,06	16,5	195,5		
Итого за второй день:							20.07	
-		4	44,83	50,30	195,00	1390,28	39,97	
День: 3		- 	-		3			
завтрак	суп молочный с пшеном	180	3,96	1,08	35,66	173,8	7,95	Nº161
i i	TOYLL INDUICATION O LIMOTON	100	3,90					142101
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		

	кофейный напиток с молоком	180	4,36	2,16	12,9	81,9	0,98	Nº395
10-00	фрукты свежие	60	0,19	0,19	4,88	23,53	4,96	11-000
обед								
	икра свекольная	30	1,4	2,5	7,5	47,48	5,05	Nº67
	суп картофельный с рыбными	450	F 40	5.04	0.5	400.25	F 40	No.97
	фрикадельками биточки из свинины с соусом	150 60/15	5,16 6,26	5,04 19,27	6,5 9,64	100,35 242	5,46 0,09	№87 №282
	каша ячневая	100	3,24	4,22	20,82	134,25	0,09	Nº314
	кисель из сока	150	1,74	2,91	17,7	95,98	8,44	Nº382
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25	5,11	
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
		00/00		0.50	24.55	22 / -		
	пудинг творожный запеченый с соусом чай с молоком	80/20	12,4 2,47	9,73	34,66	226,67 79	0,29	№87 №394
Итого за	Tan C MOHOROW	180	2,47	2,04	14,01	79	1,1	№394
третий день:			46,89	55,07	202,19	1424,65	34,32	
День: 4			40,00	00,07	202,10	1424,00	04,02	
завтрак								
•	каша жидкая манная с маслом	180	4,32	7,31	27,42	200,3	1,14	№ 161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
10.05	чай с сахаром	180	1,5	1,88	11,31	63,18	0,45	Nº392
10-00	ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	Nº401
обед	PORTOT NO KDOMICKION KORKOTI	40	0.55	2.00	44 74	44.5	6.75	NI- 4 F
	салат из квашеной капусты	40	0,55	3,08	11,74	41,5	6,75	Nº45
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,95	1,88	12,88	120,5	18,6	Nº82
	плов из птицы	160	16,51	13,26	37,45	301,25	0,77	Nº304
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,65	Nº631
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94	0,00	
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	пудинг рыбный запеченый	75	9,51	4,32	6,21	122	0,22	№ 269
	зеленый горошек	20	1,2	0,03	3,7	20	8,07	
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
M=0=0	чай с сахаром и лимоном	150	0,9	2,63	9,45	78,95	0,45	Nº393
Итого за четвертый								
четвертый день:			48,51	44,89	194,47	1373,51		
День: 5			40,01	77,03	134,47	1070,01		
завтрак								
ouz : pun	суп молочный с гречневой крупой	200	5,34	5,76	19,66	240,5	1,25	Nº167
	сыр твердый	7	1,75	1,83	0	2,41	,	
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,2	№ 397
10-00	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,3	6,6	
обед			_					
	икра кабачковая	40	0,2	1	1,13	14	0	= -
	рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,9	72,45	4,5	№76
	печень, тушеная в соусе	50/40	14,39	18,33	0,55	221,48	100	Nº439
	макароны отварные компот из свежих лимонов или	90	6,05	4,36	29,04	173,6	+	Nº205
	апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	9,75	Nº374
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	12,48	57,94	5,75	11-07-
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47	 	
полдник								
		60	3,42	7,67	34,5	198,2	12,96	№ 200
	ватрушка с повидлом				T	106,8	1,2	Nº397
	ватрушка с повидлом какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	100,0	٠,٢	
Итого за							1,2	
пятый день:			3,78 45,64	3,26 50,47	15,55 191,58	1433,92	1,2	
пятый день: День: 6							1,2	
пятый день:	какао с молоком	180	45,64	50,47	191,58	1433,92		
пятый день: День: 6							0,69	Nº161

	чай с сахаром и лимоном	150	0,9	2,63	9,45	78,95	0,45	Nº393
10-00	фрукты свежие	80	0,25	0,25	8,49	35,36	4,96	
обед								
	салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	3,4	1,35	33,6	4,75	№ 13
	суп "паутинка"	150	3,76	5,47	24,27	212,48	28,06	Nº85
		CO/00	0.05	4.70	40.0	004.0	0.4	NoO 4
	котлеты рыбные со сметанным соусом	60/20	8,95	1,78	10,8	201,3	0,4	Nº94
	картофельное пюре	100	2,35	2,46	15,73	105,57	12,11	№321
	компот из сухофруктов хлеб пшеничный	150 30	0,35 1,89	0,15 0,7	16,85 12,48	83,05 57,94	0,68	Nº376
	хлеб ржаной	20	1,09	0,7	8,75	47		
DODDUM.	A lee phaneur	20	1,0	0,2	0,73	77		
полдник	оладьи с повидлом	60/10	5,56	6,23	42,42	263,5	0,24	Nº449
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	Nº395
Итого за			_,	_,_ :	,		1,00	
иного за шестой день:			35,21	35,07	193,94	1424,86		
День: 7			35,21	35,07	133,34	1424,86		
завтрак								
ou = : pun	каша ячневая жидкая с маслом	180	3,9	3,8	30,09	200,3	1,14	Nº161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	, -	
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	180	1,5	1,88	11,31	63,18	0,45	№ 392
10-00	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№ 401
обед								
	сельдь соленая	30	7,45	3,6	0	62,1	0,27	Nº87
	свекольник	150	1,16	3,8	6,03	62,49	1,2	Nº22
	WORKOO DO GOMOUNIONAN NO MEGO ETIMUL	450	44.5	40.00	40.70	007.05	0.04	No.40C
	жаркое по - домашнему из мяса птицы сок фруктовый	150 180	14,5 0,75	12,28 0,15	16,73 15,1	237,35 70	0,04	№ 106
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,13	12,48	57,94	0	
	хлеб ржаной	20	1,03	0,7	8,75	47		
полдник	73 GO PARAMENT	20	1,0	0,2	0,10	17		
	запеканка капустная	150/5	8,19	18,56	29,09	316,29	78,01	Nº41
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	0,45	№ 392
Итого за								
седьмой								
день:			50,66	56,02	174,18	1416,99	88,61	
День: 8								
завтрак	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	Nº215
	икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,1	22,4	0,1	NºZIJ
	сыр твердый	7	1,75	1,83	0,0	2,41		
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	Nº395
10-00	фрукты свежие	80	0,25	0,25	8,49	35,36	4,96	
обед								
	салат из квашеной капусты с зеленым		2.0	_	, -			N 00
	горошком	50 150	0,8	5 0,49	1,79	55,3	55,5	Nº63
	суп из овощей на куринном бульоне птица отварная с соусом	150 50/15	2,04 12,66	0,49 8,16	8,63 10,28	117 162,5	2,38 8,51	№163 №300
	картофель отварной	80	3,25	4,97	27,1	102,5	31,97	Nº300 Nº21
	кисель из сока	150	1,74	2,91	17,7	95,98	8,44	Nº382
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94	2, 11	302
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
	кондитерские изделия (печенья,				*			
	пряники)	20	0,45	3,52	8,9	90,5		
полдник								
	пудинг из моркови со сладким				, -			
	молочным соусом	100/20	2,6	3,1	10,3	194	4.00	Nº158
	кисель молочный	180	3,76	3,34	32,22	164,26	1,08	Nº384
восьмой			40.00	F0 00	4=6 66	4440 ===	446.66	
день:			43,08	50,02	173,38	1418,59	113,99	
День: 9	OVE MODOLINI IĂ O INVINIONI OLICĂ IIII I	400	7.1	7.0	20.00	405.45	4.00	No.404
завтрак	суп молочный с кукурузной крупой	180	7,1	7,9	33,02	185,15	1,26	№ 161

	T	_	_				-	
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	0,45	Nº392
10-00	фрукты свежие	60	0,19	0,19	4,88	23,53	4,96	
обед								
	икра кабачковая	40	0,2	1	1,13	14	0	
	борщ с капустой и картофелем	150	1,31	3,67	9,55	76,88	6,17	Nº57
	биточки из свинины с соусом	60/15	6,26	19,27	9,64	242	0,09	№282
	макароны отварные	90	6,05	4,36	32,76	195,5	0	№205
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,65	Nº631
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	1,66	Nº158
	свекла, тушеная в сметанном соусе	100	2,36	7,09	10,68	155	0,1	Nº134
	хлеб пшеничный	20	3,8	0,7	20,2	103		
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	Nº395
Итого за								
девятый								
день:			40,23	58,38	209,58	1510,29	16,39	
День: 10			-, -	, , ,	,	, .	-,	
завтрак								
oub ipun	каша овсяная жидкая с маслом	150	4,5	8,4	19,8	178,5	1,91	Nº65
	сыр твердый	7	1,75	1,83	0	2,41	1,51	14200
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,2	Nº397
10-00	кефир	150	2,9	2,5	4	50	0,7	14=007
обед	пофир	100	2,3	2,0		30	0,7	
ооед	суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	Nº81
	картофельная запеканка с мясом или	100	0,20	3,10	3,13	00,03	3,43	IN=O I
	субпродуктами	120/5	10	9,8	16,5	198	2,1	№ 291
	капуста тушеная	60	2,08	1,86	10,77	69,73	18,48	Nº138
	компот из свежих лимонов или	- 00	2,00	1,00	10,77	03,70	10,40	14=100
	апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	9,75	Nº374
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	12,48	57,94	3,73	11=01-
	хлеб ржаной	20	1,03	0,7	8,75	47		
полдник	жиео ржаной	20	1,0	0,2	0,73	47		
ПОЛДПИК	сырники из творога со сметаной	60/10	14,05	9,52	17,59	175,94	0,13	Nº231
	'					·		Nº642
	кисель из свежих яблок кондитерские изделия (печенья,	180	2,08	3,49	25,25	125,18	8,44	Nº04Z
	пряники)	20	0,45	3,52	8,9	90,5		
Итого за	(inprinted)	20	U, 4 0	3,32	0,9	90,0		
Итого за десятый								
•				40	407	4044		
день:			50	49	187	1344		
Итого за весь								
периуд			447	491	1906	14020		
Среднее								
среднее значение за								
			4=	40	404	4400		
периуд			45	49	191	1402		
Содержание								
белков,жиров								
углеводов в								
меню за								
периуд в % от								
калорийности			16	33	55			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464306 Владелец Киселевская Татьяна Николаевна

Действителен С 02.11.2023 по 01.11.2024