

Утверждаю:

Заведующий _____

_____ 20 г.

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)			энергетическая ценность (к/кал)	витамин 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	№393
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	№34
	суп картофельный с клецками	150	4,7	5,9	30,31	172,8	35,08	№85
	котлеты, рубленные из курицы 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		№314
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	0,68	№376
	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		№240
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	№395
Итого за 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	№65
	сыр твердый	7	1,61	2,03	0	25,2		№3
	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
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	№57
	фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,45	9,56	31,44	163,5	0,09	№288
	картофельное пюре	100	2,35	2,46	15,73	105,57	12,11	№321
	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	47		
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:			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	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		

	кофейный напиток с молоком	180	4,36	2,16	12,9	81,9	0,98	№395
10-00	фрукты свежие	60	0,19	0,19	4,88	23,53	4,96	
обед								
	икра свекольная	30	1,4	2,5	7,5	47,48	5,05	№67
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,16	5,04	6,5	100,35	5,46	№87
	биточки из свинины с соусом	60/15	6,26	19,27	9,64	242	0,09	№282
	каша ячневая	100	3,24	4,22	20,82	134,25	0	№314
	кисель из сока	150	1,74	2,91	17,7	95,98	8,44	№382
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	пудинг творожный запеченный с соусом	80/20	12,4	9,73	34,66	226,67	0,29	№87
	чай с молоком	180	2,47	2,04	14,01	79	1,1	№394
Итого за третий день:			46,89	55,07	202,19	1424,65	34,32	
День: 4								
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		
	чай с сахаром	180	1,5	1,88	11,31	63,18	0,45	№392
10-00	ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
обед								
	салат из квашеной капусты	40	0,55	3,08	11,74	41,5	6,75	№45
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,95	1,88	12,88	120,5	18,6	№82
	плов из птицы	160	16,51	13,26	37,45	301,25	0,77	№304
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,65	№631
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	пудинг рыбный запеченный	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		
	чай с сахаром и лимоном	150	0,9	2,63	9,45	78,95	0,45	№393
Итого за четвертый день:			48,51	44,89	194,47	1373,51		
День: 5								
завтрак								
	суп молочный с гречневой крупой	200	5,34	5,76	19,66	240,5	1,25	№167
	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	№439
	макароны отварные	90	6,05	4,36	29,04	173,6		№205
	компот из свежих лимонов или апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	9,75	№374
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	ватрушка с повидлом	60	3,42	7,67	34,5	198,2	12,96	№200
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,2	№397
Итого за пятый день:			45,64	50,47	191,58	1433,92		
День: 6								
завтрак								
	суп молочный рисовый	180	4,38	4,56	15,3	120,36	0,69	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		

	чай с сахаром и лимоном	150	0,9	2,63	9,45	78,95	0,45	№393
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	№85
	котлеты рыбные со сметанным соусом	60/20	8,95	1,78	10,8	201,3	0,4	№94
	картофельное пюре	100	2,35	2,46	15,73	105,57	12,11	№321
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	0,68	№376
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	оладьи с повидлом	60/10	5,56	6,23	42,42	263,5	0,24	№449
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	№395
Итого за шестой день:			35,21	35,07	193,94	1424,86		
День: 7								
завтрак								
	каша ячневая жидкая с маслом	180	3,9	3,8	30,09	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		
	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	№87
	свекольник	150	1,16	3,8	6,03	62,49	1,2	№22
	жаркое по - домашнему из мяса птицы	150	14,5	12,28	16,73	237,35	0,04	№106
	сок фруктовый	180	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	47		
полдник								
	запеканка капустная	150/5	8,19	18,56	29,09	316,29	78,01	№41
	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	№215
	икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,8	22,4	0	
	сыр твердый	7	1,75	1,83	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	№395
10-00	фрукты свежие	80	0,25	0,25	8,49	35,36	4,96	
обед								
	салат из квашеной капусты с зеленым горошком	50	0,8	5	1,79	55,3	55,5	№63
	суп из овощей на курином бульоне	150	2,04	0,49	8,63	117	2,38	№163
	птица отварная с соусом	50/15	12,66	8,16	10,28	162,5	8,51	№300
	картофель отварной	80	3,25	4,97	27,1	118	31,97	№21
	кисель из сока	150	1,74	2,91	17,7	95,98	8,44	№382
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	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		№158
	кисель молочный	180	3,76	3,34	32,22	164,26	1,08	№384
восьмой день:			43,08	50,02	173,38	1418,59	113,99	
День: 9								
завтрак	суп молочный с кукурузной крупой	180	7,1	7,9	33,02	185,15	1,26	№161

	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	№392
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	№57
	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	№631
	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	№158
	свекла, тушеная в сметанном соусе	100	2,36	7,09	10,68	155	0,1	№134
	хлеб пшеничный	20	3,8	0,7	20,2	103		
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	№395
Итого за девятый день:			40,23	58,38	209,58	1510,29	16,39	
День: 10								
завтрак								
	каша овсяная жидкая с маслом	150	4,5	8,4	19,8	178,5	1,91	№65
	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	кефир	150	2,9	2,5	4	50	0,7	
обед								
	суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	№81
	картофельная запеканка с мясом или 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	№138
	компот из свежих лимонов или апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	9,75	№374
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	сырники из творога со сметаной	60/10	14,05	9,52	17,59	175,94	0,13	№231
	кисель из свежих яблок	180	2,08	3,49	25,25	125,18	8,44	№642
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	20	0,45	3,52	8,9	90,5		
Итого за десятый день:			50	49	187	1344		
Итого за весь период			447	491	1906	14020		
Среднее значение за период			45	49	191	1402		
Содержание белков,жиров ,углеводов в меню за период 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