

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возрастная группа с 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			10,48	11,37	56,01	367,96	51,32	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160.000	5,120	5,180	22,370	156,000	0,000	111/5
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	4,000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
2 завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			16,94	14,84	93,98	252,55	74,24	
	Икра свекольная	40.000	0,940	1,840	4,920	40,040	2,690	47
	Суп картофельный с "Геркулесом"	175.000	1,560	2,080	9,890	64,580	5,780	62
	Каша вязкая гречневая	125.000	4,000	4,050	17,480	121,880	0,000	106/1
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	60.000	7,710	6,200	1,980	94,500	0,300	177
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			19,16	12,93	44,80	372,01	2,52	
	Рагу из овощей	150,000	11,070	7,870	17,780	186,340	0,140	233
	Чай с сахаром	165.000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			6,34	8,40	55,00	321,25	2,73	
	Запеканка манная	100,000	4,400	3,180	27,600	156,600	0,320	113
	Соус молочный сладкий	20,000	0,540	1,840	1,980	26,600	0,070	238
	Печенье	20,000	1,280	3,360	13,700	90,200	0,000	309
	Чай с лимоном	165.000	0,120	0,020	11,720	47,850	2,340	262
Итого за первый день:		1708,000	52,920	47,540	249,790	1274,100	80,810	
День 2								
завтрак:			8,47	8,28	60,55	352,50	75,35	
	Каша манная жидкая молочная	160.000	2,400	3,810	21,040	128,000	0,000	111/1
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,430	1,630	17,260	93,510	0,310	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
2 завтрак:	Напиток из кураги	100.000	0,510	0,210	14,230	61,000	75,000	335/5
обед:			16,56	17,77	86,92	558,86	12,64	
	Кабачковая икра	40.000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Борщ с капустой и картофелем	175.000	1,280	3,430	8,930	71,750	7,190	52
	Рыба запеченная в сметанном соусе	60,000	7,050	4,100	1,460	71,250	7,050	162
	Пюре картофельное	125,000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Компот из кураги	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/2
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сметана	8,000	0,210	1,200	0,290	12,960	0,030	319
полдник:			7,10	5,25	57,80	310,70	3,39	
	Запеканка из творога	95,000	16,840	11,470	12,600	220,690	0,200	149
	Молоко сгущеное	20,000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Молоко кипяченое	165,000	5,030	4,490	8,330	93,510	2,260	269
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			2,97	1,72	37,71	187,15	8,55	
	Котлеты картофельные	60,000	1,950	1,570	12,820	73,800	6,420	89
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Компот из вишни	165.000	0,260	0,070	19,970	80,850	2,130	251/2
Итого за второй день:		1649,000	35,100	33,020	242,980	1400,211	99,930	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								

завтрак:			6,95	6,33	62,40	331,84	76,04	
	Каша овсянная(геркулес)жидкая молочная	160.000	2,400	3,810	21,040	128,000	0.000	111/3
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0.000	5
2 завтрак:	Напиток из изюма	100.000	0,510	0,210	14,230	61,000	75,000	335/4
обед:			28,80	13,56	79,57	514,97	35,09	
	Салат из свеклы отварной	40.000	11,930	2,080	2,500	33,440	4,400	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	175.000	3,430	2,800	7,910	70,230	8,170	56
	Птица в соусе с томатом	60.000	7,050	4,100	1,460	71,250	7,050	201
	Макаронные изделия отварные	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	212
	Компот из изюма	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0.000	311
	Сметана	8.000	0,210	1,200	0,290	12,960	0,030	319
полдник:			24,13	16,08	37,21	389,50	2,66	
	Пюре морковное	100.000	1,640	0,670	8,040	48,000	3,360	218
	Булочка российская	60.000	4,700	4,480	32,310	193,000	0,010	294
	Чай с сахаром	165.000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
ужин:			6,83	1,37	59,01	275,05	21,89	
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	150.000	5,820	1,190	35,810	177,300	0,600	104
	Хлеб пшеничный	10.000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Компот из смородины	165.000	0,250	0,100	18,280	74,250	21,290	252
Итого за третий день:		1699,000	66,710	37,340	238,190	1511,360	135,680	
День 4								
завтрак:			12,74	16,27	41,17	357,29	76,71	
	Омлет натуральный с маслом	80.000	7,210	10,010	1,790	125,000	0,390	131
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40.000	3,330	4,930	3,350	72,270	26,200	42
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,430	1,630	17,260	93,510	0,310	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0.000	5
2 завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,510	0,210	14,230	61,000	75,000	267
обед:			13,67	12,74	63,74	524,36	51,07	
	Кабачковая икра	40.000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Рассольник ленинградский	175.000	1,470	3,590	11,620	84,530	5,290	60
	Капуста тушеная с мясом	180.000	8,190	6,710	8,840	229,090	17,190	196
	Кисель из концентрата	165.000	0,050	0,000	12,440	48,540	24,750	318
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0.000	311
	Сметана	8.000	0,210	1,200	0,290	12,960	0,030	319
полдник:			12,97	26,65	40,07	357,07	0,16	
	Пудинг из творога(запеченный)	95.000	9,290	10,010	22,710	248,880	0,140	146
	Джем, повидло	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	313
	Хлеб пшеничный	10.000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Молоко кипяченое	165.000	5,030	4,490	8,330	93,510	2,260	269
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
ужин:			4,40	3,27	61,15	294,05	12,13	
	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	60.000	3,740	2,830	31,380	169,200	0,000	290/1
	яблоки свежие	95.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Компот из вишни	165.000	0,260	0,070	19,970	80,850	2,130	251/2
Итого за четвёртый день:		1638,000	43,780	44,930	205,130	1532,770	64,130	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:			8,02	9,96	60,15	363,07	76,04	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160.000	3,460	4,560	24,690	154,000	0.000	111/6
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0.000	5
2 завтрак:	Напиток из кураги	100.000	0,510	0,210	14,230	61,000	75,000	335/5
обед:			18,72	12,38	102,57	546,49	26,84	
	Салат из свеклы отварной	40.000	0,570	2,440	3,340	37,600	3,800	34
	Борщ с капустой и картофелем	175.000	1,280	3,430	8,930	71,750	7,190	52

	Котлеты, шницели рыбные	60.000	5,860	3,260	21,260	85,500	0,320	163
	Пюре картофельное	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Компот из изюма	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сметана	8,000	0,210	1,200	0,290	12,960	0,030	319
полдник:			11,16	6,44	47,91	293,43	0,61	
	Пирожки печеные с мясом	60,000	7,560	3,420	21,780	147,600	0,060	279/11
	Чай с сахаром	165.000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Суп молочный с рисом	115,000	2,770	2,920	9,680	76,130	0,530	69
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
ужин:			15,64	9,56	31,63	275,15	2,73	
	Сырники из творога	75.000	14,020	9,500	8,550	175,500	0,190	142
	Молоко сгущеное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Чай с лимоном	165.000	0,120	0,020	11,720	47,850	2,340	262
Итого за пятый день:		1688,000	53,540	38,340	242,260	1478,140	106,220	
День 6								
завтрак:			9,91	10,84	65,26	396,45	76,32	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160.000	4,380	4,580	26,880	164,160	0,000	111/5
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	4,000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
2 завтрак:	Напиток из изюма	100.000	0,510	0,210	14,230	61,000	75,000	335/4
обед:			15,28	12,38	86,84	510,87	32,30	
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	175.000	3,850	2,240	19,250	104,160	4,030	66
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60,000	4,220	3,440	3,070	59,630	0,530	181
	Капуста тушеная	125,000	2,590	4,050	11,790	93,750	21,450	228
	Кисель из концентрата	165.000	0,050	0,000	12,440	48,540	24,750	318
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			14,68	9,64	68,11	303,11	1,36	
	Чорыг селянка(рыба в омлете)	60.000	7,320	3,900	33,120	82,920	1,340	159
	Макаронные изделия отварные	100,000	3,680	3,100	17,630	112,000	0,000	212
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
ужин:			4,20	5,04	12,30	111,42	4,80	
	Винегрет овощной	40.000	0,540	2,460	3,380	37,920	4,100	8
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Кефир, бифидфрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
Итого за шестой день:		1583,000	44,070	37,900	232,510	1421,850	114,780	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:			7,84	8,13	59,63	341,30	51,08	
	Каша вязкая ячневая молочная	160,000	3,300	4,050	26,130	154,000	0,000	106/44
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
2 завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			24,55	23,17	71,73	596,65	60,91	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40.000	3,330	4,930	3,350	72,270	26,200	42
	Борщ с капустой и картофелем	175.000	1,280	3,430	8,930	71,750	7,190	52
	Рыба, тушеная с овощами	60.000	7,360	4,880	2,310	82,500	0,090	156
	Пюре картофельное	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сметана	8,000	0,210	1,200	0,290	12,960	0,030	319
полдник:			14,03	13,90	42,81	483,41	2,57	
	Запеканка из творога	95,000	16,840	11,470	12,600	220,690	0,200	149
	Молоко сгущеное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Молоко кипяченое	165.000	5,030	4,490	8,330	93,510	2,260	269

	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			7,70	5,64	37,61	220,95	6,14	
	Макаронные изделия отварные	100,000	3,680	3,100	17,630	112,000	0,000	212
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Салат из свеклы отварной	40,000	0,570	2,440	3,340	37,600	3,800	34
	Чай с лимоном	165,000	0,120	0,020	11,720	47,850	2,340	262
Итого за седьмой день:		1694,000	54,120	50,840	211,770	1642,310	120,700	
День 8								
завтрак:			8,83	10,31	64,51	386,29	76,30	
	Каша рисовая жидкая молочная	160,000	2,320	4,220	28,960	160,960	0,000	106/22
	Чай с молоком или сливками	165,000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	4,000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
2 завтрак:	Напиток из кураги	100,000	0,510	0,210	14,230	61,000	75,000	335/5
обед:			14,87	13,48	84,51	521,00	13,48	
	Икра кабачковая	40,000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Щи из свежей капусты с картофелем	175,000	3,430	2,800	7,910	70,230	8,170	56
	Плов из птицы	160,000	13,560	10,200	0,000	146,250	0,000	200
	Компот из изюма	165,000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/1
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			9,73	7,46	59,84	346,19	10,49	
	Картофель в молоке	100,000	2,220	3,380	12,120	88,000	10,430	77
	Пирожки печенье с курагой	60,000	3,830	1,440	30,360	150,000	0,040	279/15
	Чай с сахаром	165,000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			3,37	2,92	25,33	140,20	10,72	
	яблоки свежие	95,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Кефир, бифидфрут	100,000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Чай с лимоном	165,000	0,120	0,020	11,720	47,850	2,340	262
Итого за восьмой день:		1728,000	36,800	34,170	234,190	1493,680	110,990	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:			9,53	8,70	63,16	364,64	77,59	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160,000	4,980	6,180	22,160	160,800	1,550	107
	Кофейный напиток с молоком	165,000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Джем, повидло	10,000	0,020	0,020	5,590	21,170	0,000	313
2 завтрак:	Напиток из изюма	100,000	0,510	0,210	14,230	61,000	75,000	335/4
обед:			27,57	13,52	84,52	425,82	25,74	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40,000	11,930	2,080	2,500	33,440	4,400	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	175,000	1,890	1,980	12,010	73,330	5,780	64
	Рыба, запеченная в молочном соусе	60,000	7,360	4,880	2,310	82,500	0,090	161
	Пюре картофельное	125,000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Компот из кураги	165,000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/2
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			34,33	17,13	28,50	299,63	3,66	
	Пудинг из творога(запеченный)	95,000	9,290	10,010	22,710	248,880	0,140	146
	Молоко гущеное	20,000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Молоко кипяченое	165,000	5,030	4,490	8,330	93,510	2,260	269
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			10,95	11,67	24,33	250,85	14,83	
	Фрикадельки из птицы	60,000	8,820	7,880	5,850	130,000	0,290	204
	Капуста тушеная	100,000	2,010	3,770	6,760	73,000	12,200	84
	Чай с лимоном	165,000	0,120	0,020	11,720	47,850	2,340	262
Итого за девятый день:		1674,000	82,380	51,020	200,510	1440,940	121,820	
День 10								
завтрак:			8,82	10,75	58,33	365,96	51,32	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160,000	3,460	4,560	24,690	154,000	0,000	111/6
	Чай с молоком или сливками	165,000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263

	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	4,000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
2 завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			26,03	21,65	103,87	714,58	16,09	
	Салат из квашенной капусты с луком	40,000	0,680	2,000	3,380	34,280	7,920	18
	Борщ с капустой и картофелем	175,000	1,280	3,430	8,930	71,750	7,190	52
	Тефтели мясные(1вариант)	60,000	8,870	9,930	11,710	171,000	0,650	187
	Пюре гороховое с маслом	125,000	11,360	5,710	29,190	212,500	0,000	120
	Компот из сушеных фруктов	165,000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			7,69	10,50	27,05	233,00	8,43	
	Булочка ванильная	60,000	2,140	6,290	15,530	127,000	7,270	291
	Суп молочный с рисом	115,000	2,770	2,920	9,680	76,130	0,530	69
	Чай с сахаром	165,000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			3,82	4,12	31,75	179,98	17,63	
	Рагу из овощей	100,000	2,230	4,040	10,160	86,670	14,330	87
	биточки рубленые из птицы	60,000	5,330	5,560	3,570	85,800	0,180	203
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	165,000	0,830	0,000	16,670	70,410	3,300	268
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
Итого за десятый день:		1628,000	46,360	47,020	221,000	1493,520	93,470	
Итого за весь период:		16689,000	515,780	422,122	2278,330	14688,881	11406,000	
Среднее значение за период		1689,050	51,580	42,212	227,833	1469,000	114,060	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.315	25.535	61.150			

Харина Ирина Владиславовна

15.09.2021 15:08 (MSK), Сертификат № 3137670030AC158A4FB61472F3994EC7