

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
548	Суп молочный с крупой гречка	150	5,8	7,7	19,4	167,1
209	Яйцо отварное 1/2	30	3,8	3,5	0,3	47,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Кофейный напиток без молока	150	0,1	0	5	20,7
	Итого за Завтрак	355	11,35	15,00	33,15	308,75
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
299	Суп картофельный	150	1.6	3.1	14.4	88
893-2	Плов из птицы	30/175	11.6	10	26.6	235,2
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0
1113	Компот из с/фруктов	150	0.4	0.1	13.7	43
	Итого за Обед	545	16,40	13,60	71,50	446,40
	Полдник					
511	Шницель рыбный	80	12.3	4.8	7.3	120.3
440	Капуста тушеная	70	1,6	2	6,7	50,7
296	Картофель отварной	100	99,2	2	0,1	19,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Полдник	450	114,70	9,00	29,60	257,59
	Ужин					
1312/1322	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6
1227	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8
	Итого за Ужин	200	6,80	5,20	12,80	144,40
	Итого за день	1650	149,25	42,80	158,05	1337,14

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
588	Омлет натуральный	80	8.2	10.1	1.5	129.7
119	Икра кабачковая	70	1,3	3,8	8,1	70,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Завтрак	355	11,15	17,70	25,15	300,64
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
177	Борщ сибирский	150	2.4	3.1	11.1	80.4
671	Биточки рубленые из птицы	80	12.1	8.7	7.1	154.1
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
566	Макароны отварные	70	2.6	1.1	18.8	92.9
Пром.	Хлеб Российский	40	0.4	0.1	13.7	43
1113	Компот из с/фруктов	150	0.4	0.1	13.7	43
	Итого за Обед	520	18,10	13,10	65,20	417,60
	Полдник					
620	Запеканка из творога	180	29	6,4	23,5	266,7
1041	Соус молочный сладкий	30	0.9	1.8	4.8	38.8
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.2	20.3
1221	Какао на цельном молоке	180	5,1	4,6	14,6	119,7
	Итого за Полдник	450	35,80	12,90	47,10	445,50
	Ужин					
1312/1322	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6
1226	Молоко кипяченое	180	5,4	4,5	7,2	91,8
	Итого за Ужин	200	6,80	5,20	12,80	144,40
	Итого за день	1650	71,85	48,90	161,25	1488,14

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Среда, I неделя					
	Завтрак					
385	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4.7	5.5	23	158.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Кофейный без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Завтрак	355	6,45	9,3	37,45	257,85
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.7	2.1	14.4	80
667	Котлета рубленая из птицы	70	11,2	8,5	11,4	164,4
442	Свекла тушеная	70	1.4	2.3	7.9	55.4
296	Картофель отварной	90	1,8	2,6	17,6	96,6
Пром.	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0
1113	Компот из с/фруктов	150	0.4	0.1	13.7	43
	Итого за Обед	570	19,1	16	81	515,4
	Полдник					
486	Рыба тушёная в томате с овощами	100	10,7	5,7	5,2	114,7
378	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,1	5,2	28,4	180,6
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
1203	Чай	180	0	0	7.1	26.49
	Итого за Полдник	460	18,4	11,3	54,1	386,89
	Ужин					
1312/1322	Печенье	20	2	1	8	75,2
1227	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8
	Итого за Ужин	200	7,4	5,5	15,2	167
	Итого за день	1685	51,35	42,10	198,75	1507,14

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Четверг, I неделя					
	Завтрак					
236	Суп молочный с крупой пшенной	150	3,5	3,7	16,8	111,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1203	Чай	180	0	0	7.1	26.49
	Итого за Завтрак	355	5,15	7,5	32,35	211,94
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
278	Борщ Украинский	150	1,5	2	10,9	65,8
841	Котлета	60	14.3	11.2	13.3	208.7
296	Картофель отварной	90	1,8	2,6	17,6	96,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0
1113	Компот из с/фруктов	150	0.4	0.1	13.7	43
	Итого за Обед	520	20,8	16,3	72,3	494,3
	Полдник					
588	Омлет натуральный	80	8.2	10.1	1.5	129.7
1119	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	10,4	95,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
1221	Кофейный без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Полдник	380	11,6	15,6	26,3	291,2
	Ужин					
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром.	Повидло	10	0	0	6.5	24.5
1226	Молоко кипяченое	180	5.4	4.5	7.2	91.8
	Итого за Ужин	194	7	4,7	22,1	156,9
	Итого за день	1549	44,55	44,10	164,05	1334,34

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, I неделя					
	Завтрак					
548	Каша молочная манная жидкая	150	6.6	7.5	26.9	196.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9
Пром.	Повидло	10	0	0	6.5	24.5
1221	Кофейный без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Завтрак	370	9,10	7,90	52,00	307,30
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,3	6,9	13,4	138,4
276	Фрикадельки мясные	25	5.8	3.8	0.2	55.1
667	Котлета рубленая из птицы	70	11,2	8,5	11,4	164,4
378	Каша пшенная рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Российский	40	2.6	0.4	16.0	76.0
1113	Компот из с/фруктов	150	0.4	0.1	13.7	43
	Итого за Обед	560	32,60	24,90	83,90	661,70
	Полдник					
517	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	10,4	1,6	6,3	80,4
296	Картофель отварной	100	2	2,9	19,6	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
1029	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1
1203	Чай	180	0	0	7.1	26.49
	Итого за Полдник	410	14,40	7,40	43,20	288,09
	Ужин					
1312/1322	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6
1227	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8
	Итого за Ужин	194	6,80	5,20	12,80	144,40
	Итого за день	1659	62,90	45,40	202,90	1581,49

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, II неделя					
	Завтрак					
548	Каша молочная «Геркулес» жидкая	150	6,84	8,1	25,23	200,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром.	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Завтрак	355	8,59	11,90	39,68	299,25
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
304	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,3	1,5	12,2	65,2
671	Биточки рубленые из птицы	80	12.1	8.7	7.1	154.1
378	Каша рассыпчатая гречневая	120	7,3	3,2	39,2	205,4
1029	Соус томатный	40	0.7	2.1	4.1	37.3
Пром.	Хлеб Ржаной	40	2.6	0.4	16.0	76.0
1113	Компот из с/фруктов	150	0.4	0.1	13.7	43
	Итого за Обед	580	24,40	16,00	92,30	581,00
	Полдник					
511	Шницель рыбный	80	12.3	4.8	7.3	120.3
569	Макароны запеченные с яйцом	150	8.6	6.5	28.1	198.1
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
1203	Чай	180	0	0	7.1	26.49
	Итого за Полдник	460	22,70	11,50	51,70	389,69
	Ужин					
1312/1322	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6
1227	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8
	Итого за Ужин	194	6,80	5,20	12,80	144,40
	Итого за день	1689	62,49	44,60	207,48	1594,34

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Вторник, II неделя					
	Завтрак					
588	Омлет натуральный	80	8,2	10,1	1,5	129,7
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6
Пром	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
119	Икра кабачковая	70	1,3	3,8	8,1	70,8
1203	Чай	180	0	0	7,1	26,49
	Итого за Завтрак	355	11,15	17,70	25,15	300,64
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
290	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,8	3	4,9	50,2
667	Котлета рубленая из птицы	70	11,2	8,5	11,4	164,4
442	Свёкла тушеная	70				
296	Картофель отварной	90	1,8	2,6	17,6	96,6
Пром.	Хлеб Ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0
1113	Компот из с/фруктов	150	0,4	0,1	13,7	43
	Итого за Обед	570	16,80	14,60	63,60	430,20
	Полдник					
615(616)	Вареники ленивые отварные	200	30,7	5,9	29,4	289,7
1041	Соус молочный сладкий	30	0,9	1,8	4,8	38,8
Пром	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,2	20,3
1221	Какао на цельном молоке	180	5,1	4,6	14,6	119,7
	Итого за Полдник	430	37,50	12,40	53,00	468,50
	Ужин					
1312/1322	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Пром	Повидло	10	0	0	6,5	24,5
1226	Молоко кипяченое	180	5,4	4,5	7,2	91,8
	Итого за Ужин	220	7,80	4,90	26,30	177,20
	Итого за день	1675	73,25	49,60	179,05	1556,54

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Среда, II неделя					
	Завтрак					
548	Каша молочная рисовая жидкая	150	4.3	6.2	25.3	169.4
Пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром	Повидло	10	0	0	6.5	24.5
1221	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Завтрак	355	6,0	6,4	46,2	259,9
	Второй завтрак					
Пром	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
300	Суп овощной	150	1.2	3	7.9	62
909	Птица тушенная с овощами	180	12.4	14.64	29.5	292.4
1011	Соус красный основной	20	0.2	0.3	1.5	9.5
Пром.	Хлеб Ржаной	40	2.6	0.4	16.0	76.0
1113	Компот из с/фруктов	150	0.4	0.1	13.7	43
	Итого за Обед	540	16,8	18,44	68,6	482,9
	Полдник					
517	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100	13,2	2,1	7,8	101,2
296	Картофель отварной	100	2	2,9	19,6	107,5
1029	Соус томатный	30	0.4	2.7	1.8	33.1
Пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
1203	Чай	180	0	0	7.1	26.49
	Итого за Полдник	480	17,2	7,9	44,7	308,89
	Ужин					
1312/1322	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6
1227	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8
	Итого за Ужин	194	6,8	5,2	12,8	144,4
	Итого за день	1669	46,80	37,94	183,30	1376,09

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Четверг, II неделя					
	Завтрак					
548	Суп молочный с макаронами	150	5,4	5,3	21,1	151,2
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Пром	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
209	Яйцо отварное 1/2	30	3,8	3,5	0,3	47,3
1203	Чай	150	0	0	6,1	22,6
	Итого за Завтрак	355	11,65	12,80	40,15	315,05
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3	9	66,4
298	Голубцы ленивые	200	19,6	14,6	30,3	317,5
1044	Соус сметанный	20	0,3	1,5	1,3	19,5
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0
1113	Компот из с/фруктов	150	0,4	0,1	13,7	43
	Итого за Обед	590	24,30	19,60	71,10	526,60
	Полдник					
445/321	Рагу из овощей	150	3,3	3,2	20,1	117,3
1029	Соус томатный	30	0,4	2,7	1,8	33,1
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6
671	Биточек рубленый из птицы	80	12,1	8,7	7,1	154,1
1221	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Полдник	460	17,50	14,80	43,40	370,50
	Ужин					
1312/1322	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6
1226	Молоко кипяченое	180	5,4	4,5	7,2	91,8
	Итого за Ужин	194	6,80	5,20	12,80	144,40
	Итого за день	1699	60,25	52,40	178,45	1536,55

Примерное 10 ти дневное меню на теплый период года

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, II неделя					
	Завтрак					
548	Каша молочная манная жидкая	150	6.6	7.5	26.9	196.5
Пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
Пром	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05
1221	Какао на цельном молоке	180	5.1	4.6	14.6	119.7
	Итого за Завтрак	355	13,35	15,9	49,95	389,85
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0	0	11	180
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	11	180
	Обед					
213	Суп с клецками	150	2,4	3,4	15,8	100,6
1065	Клецки	39	1,6	1,4	8,9	53,1
671	Биточек рубленый из птицы	80	12.1	8.7	7.1	154.1
429	Пюре картофельное	100	2.3	2.9	17	99.6
54-23-2020	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
Пром.	Хлеб Ржаной	40	2.6	0.4	16.0	76.0
1113	Компот из с/фруктов	150	0.4	0.1	13.7	43
	Итого за Обед	570	21,6	16,9	79,3	530,6
	Полдник					
588	Омлет натуральный	80	8.2	10.1	1.5	129.7
Пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6
119	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	10,4	95,5
1221	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Итого за Полдник	380	11,6	15,5	26,3	291,2
	Ужин					
1312/1322	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6
1227	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8
	Итого за Ужин	194	6,8	5,2	12,8	144,4
	Итого за день	1599	53,35	53,50	179,35	1536,05