

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1,5 до 3 лет)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,44	6,15	20,71	160,67
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,21	2,17	11,23	73,65
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	2,96	4,76	19,99	136,07
		10,61	13,08	51,93	370,39
II Завтрак					
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00
		0,50	0,10	9,90	43,00
Обед					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0,77	2,05	2,26	30,97
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	145/5	3,33	4,63	12,20	104,54
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	6,95	6,98	7,28	122,77
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,40	1,75	25,14	125,95
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,35	0,00	8,78	37,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		16,92	15,89	74,06	512,31
Полдник					
КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50
ПИРОЖК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	7,99	5,74	43,88	260,04
		12,49	5,89	49,88	306,54
Ужин					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	1,09	2,69	6,19	54,69
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/30	13,61	10,84	29,31	269,83
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
БУЛКА	20	1,46	0,56	9,97	51,41
		16,26	14,12	53,24	407,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,78	49,08	239,01	1 639,87

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	5,68	5,31	24,13	166,70
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,12	3,22	12,48	91,81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	2,96	4,76	19,99	136,07
		11,76	13,29	56,60	394,58
II Завтрак					
СОК	100	0,00	0,00	9,70	43,65
		0,00	0,00	9,70	43,65
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,44	2,03	2,35	29,88
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	4,55	4,99	14,09	119,90
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30	14,30	5,21	1,82	128,63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,31	3,24	19,42	123,92
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,15	0,15	20,92	86,23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		26,87	16,10	77,00	578,96
Полдник					
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,75	0,98	7,10	41,70
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		5,65	2,88	23,20	148,70
Ужин					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,54	3,14	3,81	45,69
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,09	10,47	22,36	197,04
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
БУЛКА	20	1,46	0,56	9,97	51,41
		7,19	14,20	43,91	325,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,47	46,47	210,41	1 491,73

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,18	1,95	2,41	31,34
ОМЛЕТ	145	9,51	11,01	3,63	152,05
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	2,96	4,76	19,99	136,07
		16,77	20,94	38,51	411,27
II Завтрак					
СОК	100	0,00	0,00	9,70	43,65
		0,00	0,00	9,70	43,65
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,37	3,24	36,41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150/6	3,11	4,60	8,04	87,28
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,72	8,58	7,39	139,92
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2,98	1,87	18,48	103,15
КИСЕЛЬ	150	0,03	0,00	8,78	36,57
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		18,51	17,90	64,33	493,73
Полдник					
ЙОГУРТ	150	4,80	3,75	4,50	76,35
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	10,65	62,55
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		6,33	5,62	24,95	185,90
Ужин					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0,73	1,99	2,09	29,53
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	13,57	4,68	2,27	105,03
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,56	3,31	20,59	122,90
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
БУЛКА	20	1,46	0,56	9,97	51,41
		18,42	10,57	42,69	340,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		60,03	55,03	180,18	1 475,12

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,73	5,76	24,43	174,52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,21	2,17	11,23	73,65
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,85	6,54	15,01	135,85
		11,79	14,47	50,67	384,02
II Завтрак					
СОК	100	0,53	0,13	9,87	43,33
		0,53	0,13	9,87	43,33
Обед					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0,73	1,99	2,09	29,53
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	150	16,09	14,84	11,30	243,53
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	60	13,11	14,63	0,02	183,97
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,40	3,00	16,13	101,52
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,15	0,15	20,92	86,23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		35,60	35,09	68,86	735,18
Полдник					
КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50
ВАФЛИ	10	0,28	0,33	7,73	35,40
ЯБЛОКО	95	0,40	0,40	9,80	47,00
		5,18	0,88	23,53	128,90
Ужин					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	40	0,49	0,04	4,51	20,78
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/15	18,45	14,78	25,07	306,94
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
БУЛКА	30	2,18	0,84	14,96	77,12
		21,22	15,69	52,31	436,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		74,32	66,26	205,24	1 727,97

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,14	7,02	20,31	177,92
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,21	2,17	11,23	73,65
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	2,96	4,76	19,99	136,07
		11,31	13,95	51,53	387,64
II Завтрак					
СОК	100	0,00	0,00	9,70	43,65
		0,00	0,00	9,70	43,65
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40	0,57	2,38	3,13	36,20
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,01	3,31	11,03	82,47
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,87	11,34	15,09	219,83
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,29	0,00	7,31	31,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		18,86	17,51	54,96	460,31
Полдник					
КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		5,32	1,05	27,40	146,60
Ужин					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0,73	1,99	2,09	29,53
ОМЛЕТ	145	9,51	11,01	3,63	152,05
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
БУЛКА	20	1,46	0,56	9,97	51,41
		11,80	13,59	23,46	264,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,29	46,10	167,05	1 302,89

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,91	5,76	25,71	174,93
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,12	3,22	12,48	91,81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,85	6,54	15,01	135,85
		11,88	15,52	53,20	402,59
II Завтрак					
СОК	100	0,00	0,00	9,70	43,65
		0,00	0,00	9,70	43,65
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20
СУП ХАРЧО С МЯСОМ	150	3,70	3,25	14,78	104,28
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,54	13,60	18,90	266,99
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,29	0,00	7,31	31,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		22,97	17,37	60,07	498,28
Полдник					
КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	10,65	62,55
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		6,03	2,02	26,45	156,05
Ужин					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,36	2,03	3,18	33,09
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/15	17,49	12,18	37,77	330,75
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
БУЛКА	30	2,18	0,84	14,96	77,12
		20,13	15,08	63,68	472,66
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		61,01	49,99	213,10	1 573,23

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,18	1,95	2,41	31,34
ОМЛЕТ	145	9,51	11,01	3,63	152,05
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,12	3,22	12,48	91,81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,85	6,54	15,01	135,85
		17,66	22,72	33,53	411,05
II Завтрак					
СОК	100	0,00	0,00	9,70	43,65
		0,00	0,00	9,70	43,65
Обед					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0,73	1,99	2,09	29,53
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,35	2,96	17,00	112,14
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	11,24	9,82	28,59	249,11
КИСЕЛЬ	150	0,03	0,00	8,78	36,57
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		19,47	15,25	74,86	517,75
Полдник					
ЙОГУРТ	150	4,80	3,75	4,50	76,35
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПОВИДЛОМ	60	7,05	30,38	47,95	494,89
		11,85	34,13	52,45	571,24
Ужин					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/60	12,32	13,96	13,89	231,61
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
БУЛКА	30	2,18	0,84	14,96	77,12
		14,60	14,83	36,62	340,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		63,58	86,93	207,16	1 884,12

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,86	6,47	24,39	183,72
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,21	2,17	11,23	73,65
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	2,96	4,76	19,99	136,07
		12,03	13,40	55,61	393,44
II Завтрак					
СОК	100	0,00	0,00	9,70	43,65
		0,00	0,00	9,70	43,65
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,58	1,98	3,41	33,74
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,41	2,06	8,80	59,35
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,02	6,39	2,44	98,51
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,43	2,45	24,13	131,39
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,29	0,00	7,31	31,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		15,85	13,36	64,49	444,80
Полдник					
РЯЖЕНКА	150	4,50	3,75	6,30	76,50
ВАФЛИ	10	0,28	0,33	7,73	35,40
ЯБЛОКО	70	0,36	0,36	8,82	42,30
		5,14	4,44	22,85	154,20
Ужин					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,42	2,03	2,21	29,18
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,48	9,12	9,00	156,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,03	3,26	20,31	123,10
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
БУЛКА	15	1,10	0,43	7,48	38,56
		14,13	14,87	46,77	378,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,15	46,07	199,42	1 414,63

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,99	5,83	24,89	170,84
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,21	2,17	11,23	73,65
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	2,96	4,76	19,99	136,07
		11,16	12,76	56,11	380,56
II Завтрак					
СОК	100	0,00	0,00	9,70	43,65
		0,00	0,00	9,70	43,65
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,46	2,04	2,42	30,23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,07	2,96	15,48	104,77
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,10	11,10	8,01	168,12
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,53	4,06	8,87	83,42
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,15	0,15	20,92	86,23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		20,43	20,79	74,10	563,17
Полдник					
КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50
СУШКА	10	1,07	0,69	7,51	40,50
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,60	46,06
		5,96	1,23	23,11	133,06
Ужин					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	1,09	2,69	6,19	54,69
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/15	14,70	11,89	34,52	304,94
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
БУЛКА	30	2,18	0,84	14,96	77,12
		18,07	15,45	63,44	468,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,62	50,23	226,46	1 588,89

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150	5,02	5,94	21,50	160,12
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,12	3,22	12,48	91,81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,85	6,54	15,01	135,85
		11,99	15,70	48,99	387,78
II Завтрак					
СОК	100	0,00	0,00	9,70	43,65
		0,00	0,00	9,70	43,65
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,58	2,44	3,41	37,88
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	8,40	0,96	11,54	88,65
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,66	5,61	4,76	128,99
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,42	3,00	16,28	102,27
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,29	0,00	7,31	31,41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,12	0,48	18,40	90,40
		26,47	12,49	61,70	479,60
Полдник					
КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	10,65	62,55
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,60	46,06
		6,02	2,01	26,25	155,11
Ужин					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,39	2,04	3,32	33,77
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	150/15	10,51	10,59	58,06	369,62
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	7,77	31,70
		11,00	12,66	69,15	435,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,48	42,86	215,79	1 501,23