Единое 10-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3 -х лет							
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)							
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	0
199	Каша манная на сухом молоке	150	4.72	8.46	20.81	177.26	1.34
392	Чай с сахаром	150	0	0	13.5	1.93	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1.6	2.6	13.4	84	0
	Итого:	**360**	**11**	**16**	**48**	**326**	**1**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	106	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20.2**	**106**	**4**
Обед							
57	Икра кабачковая (консервы)	40	0.72	2.82	4.62	47	4.5
67	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-не	150	1.71	4.45	5.34	69.36	11.12
277	Гуляш из отварного мяса	60\30	15.4	12.4	3.96	189	0.6
314	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.88	4.87	30.91	195	0
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**593**	**27**	**25**	**72**	**624**	**16**
Полдник							
55	Салат из моркови	60	3.29	7.77	19.59	161	2.18
458	Ватрушка с повидлом	130	3.82	1.49	37.82	190	0.07
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.25	12.08	59	0
	Итого:	**370**	**12.24**	**12.23**	**82.45**	**499**	**3.45**
	ВСЕГО	**1523**	**52**	**53**	**222**	**1555**	**25**

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	30//8	2.02	3.83	12.1	91	0.01
96	Каша пшённая молочная с маслом	150/5	5.22	8.46	20.35	187	1.34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98
	Итого:	**335**	**10**	**14**	**43**	**348**	**2**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	106	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20.2**	**106**	**4**
Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0.79	2.1	3.92	60	6.26
57	Борщ с капустой и картофелем на м\к б-не со сметаной	150\7	1.75	4.47	7.9	100	6.21
282	Биточки, рубленные из мяса	60	9.32	7.07	9.64	150	0.09
336	Капуста тушеная	120	2.48	3.88	11.31	95	20.59
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**558**	**17**	**18**	**59**	**529**	**33**
Полдник							
212	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150\20	4.67	9.78	42.23	320.6	0.32
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0	0	13.5	46.5	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	24	1.98	0.25	12.08	59	0
	Итого:	**345**	**7**	**10**	**68**	**426**	**0**
	ВСЕГО	**1438**	**34**	**42**	**191**	**1409**	**40**

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30//5//7	4.34	6.78	12.1	127	0.08
98	Каша рисовая молочная с маслом	150//5	4.86	8.48	22.23	184	1.34
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2
	Итого:	**340**	**12.35**	**17.98**	**47.29**	**400**	**2.62**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	140	0.4	0.3	10.3	90	5
	Итого:	**140**	**0.4**	**0.3**	**10.3**	**90**	**5**
Обед							
54	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40	2.7
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне, со сметаной	150//12//8	1.417	2.037	7.41	180	3.45
295	Рулет из мяса птицы с луком яйцом	60	7.18	5.92	5.39	100	1.98
321	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	13.35	130.8	14.7
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**596**	**15**	**14**	**58**	**574**	**23**
Полдник							
268	Суфле из рыбы	60	9.7	4.63	2.44	90	1.19
64	Овощи тушеные	120	3	4.11	11.7	100.8	6.7
392	Чай с сахаром	150	0	0	13.5	1.93	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	24	1.98	0.25	12.8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1.6	2.6	13.4	84	0
	Итого:	**390**	**16**	**12**	**54**	**336**	**8**

	ВСЕГО	**1466**	**44**	**44**	**169**	**1400**	**39**

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом, с сыром	30//5//7	4.34	6.78	12.1	127	0.08
86	Каша гречневая на молоке с маслом	150\5	5.94	8.85	21.34	188	1.34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	80	0.98
	Итого:	**335**	**13**	**18**	**44**	**395**	**2**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	140	0.4	0.3	10.3	90	5
	Итого:	**140**	**0.4**	**0.3**	**10.3**	**90**	**5**
Обед							
54	Икра морковная	40	0.88	1.84	4.35	37	2.05
39	Суп "Снежок" с мясом птицы, со сметаной	170/12/7	6.68	7.4	14.1	169.4	10.11
276	Жаркое по-домашнему	150	18.3	4.71	16.3	181	6.41
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**556**	**28**	**13**	**57**	**474**	**17**
Полдник							
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	27.71	19.78	36.83	436.6	0.56
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3.9	3.71	20.76	132	0.66
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	24	1.98	0.25	12.8	59	0
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0	0	13.5	46.5	0
	Итого:	**380**	**34**	**24**	**84**	**674**	**1**
	ВСЕГО	**1411**	**74**	**54**	**195**	**1633**	**25**

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	30//8	2.02	3.83	12.1	100	0.01
84	Каша "Рябчик" молочная	150	4.98	5.66	20.71	220.5	1.46
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	80	0.98
	Итого:	**340**	**9**	**11**	**43**	**401**	**2**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	140	0.4	0.3	10.3	90	5
	Итого:	**140**	**0.4**	**0.3**	**10.3**	**90**	**5**
Обед							
80	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне со сметаной	150\7	1.81	3.152	9	230.8	4.99
477	Суфле из мяса	60	15.2	5.82	2.1	150	0.14
322	Пюре картофельное с морковью	120	2.29	3.7	14.42	179.5	12.6
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**548**	**24**	**13**	**65**	**480**	**18**
Полдник							
256	Котлеты любительские из рыбы	60	8.25	2.69	6.68	104	2.12
145	Свекла тушеная в сметане	120	2.53	7.4	11.5	180.9	1.6
392	Чай с сахаром	150	0	0	13.5	1.93	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	24	1.98	0.25	12.8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1.6	2.6	13.4	84	0
	Итого:	**374**	**14**	**13**	**58**	**430**	**4**
	ВСЕГО	**1402**	**48**	**38**	**177**	**1400**	**29**

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
193	Каша геркулесовая на сухом молоке	150	5.87	9.51	20.16	189	1.37
392	Чай с сахаром	150	0	0	13.5	1.93	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1.6	2.6	13.4	84	0
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	0
	Итого:	**360**	**12.57**	**16.71**	**47.36**	**338**	**1.37**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	106	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20.2**	**106**	**4**
Обед							
57	Икра кабачковая (консервы)	40	0.72	2.82	4.62	47	4.5
81	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	150	3.71	3.26	9.79	84.7	3.49
298	Голубцы ленивые со сметаной	150	10.61	6.81	15.04	164	15.03
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**526**	**18**	**13**	**56**	**419**	**23**
Полдник							
46	Винегрет овощной	60	2.48	3.88	11.31	90	20.59
454	Пирог с картофелем и луком	130	3.91	4.7	23.75	153	0.51
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1.6	2.6	13.4	84	0
	Итого:	**360**	**11.14**	**13.9**	**61.42**	**416**	**22.3**

	ВСЕГО	**1300**	**56**	**49**	**191**	**1390**	**20**

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30//8//7	4.34	6.78	12.1	127	0.08
111	Омлет с зеленым горошком	140	6.6	9	3.7	126.8	2.53
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	80	0.98
	Итого:	**350**	**13**	**18**	**26**	**334**	**4**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	106	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20.2**	**106**	**4**
Обед							
58	Свекольник на м\к б-не, со сметаной	150	1.63	3.108	8.46	130.9	5.27
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	11.1	8.24	25.5	221	3.56
354	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11	0.01
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**546**	**16**	**13**	**62**	**487**	**9**
Полдник							
41	Салат из моркови	40	0.5	0.04	4.66	68	1.92
200	Крупеник с творогом со сгущ. молоком или джемом.	155//20	16.93	12.26	33.52	312	0.42
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0	0	13.5	46.5	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	24	1.98	0.25	12.8	59	0
	Итого:	**370**	**19.41**	**12.55**	**64.48**	**485.5**	**2.34**
	ВСЕГО	**1466**	**34**	**30**	**126**	**1412**	**10**

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом, с сыром	30//8//7	2.02	3.83	12.1	127	0.01
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.28	8.51	20.36	178.01	1.34
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2
	Итого:	**335**	**10**	**15**	**45**	**394**	**3**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоко)	140	0.4	0.3	10.3	90	5
	Итого:	**140**	**0.4**	**0.3**	**10.3**	**90**	**5**
Обед							
77	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне, со сметаной	150//12//7	4.1	4	10.22	120.6	93
178	Котлета из курицы	60	15.2	19.1	8.8	268.2	0.26
199	Пюре гороховое с маслом	120\3	10.65	5.35	27.35	199	0
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**539**	**32.6**	**28.9**	**73.1**	**711**	**93.5**
Полдник							
249	Рыба, запеченная в омлете	60	10.3	3.56	2.57	84	0.24
145	Свекла тушеная в сметане	120	2.53	7.4	11.5	123.4	1.6
392	Чай с сахаром	150	0	0	13.5	1.93	0
Пр.пр.	Батон пшеничный	24	1.98	0.25	12.8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1.6	2.6	13.4	84	0
	Итого:	**374**	**16.41**	**13.81**	**53.77**	**352**	**1.84**
	ВСЕГО	**1388**	**60**	**58**	**183**	**1548**	**103**

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30//8//7	4.34	6.78	12.1	127	0.08
90	Каша манная молочная жидкая с маслом	150\5	5.22	8.46	20.35	177	1.34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	80	0.98
	Итого:	**340**	**12**	**17**	**43**	**384**	**2**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоко)	140	0.4	0.3	10.3	90	5
	Итого:	**140**	**0.4**	**0.3**	**10.3**	**90**	**5**
Обед							
80//112	Суп "Полевой с курицей или с макаронными изделиями., со сметаной	150//12//7	4.13	3.1257	9.39	135.8	6.72
291	Плов из мяса	150	20.3	17	35.7	377	1.01
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**501**	**27**	**21**	**72**	**636**	**8**
Полдник							
35	Салат из свеклы с морковью	40	0.44	2.07	4.58	39	3.72
235	Пудинг из творога со сгущ. молоком или джемом	150//20	22.71	16.14	36.5	383	0.29
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0	0	13.5	46.5	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	24	1.98	0.25	12.8	59	0
	Итого:	**214**	**25**	**18**	**67**	**528**	**0, 29**
	ВСЕГО	**1341**	**50**	**52**	**187**	**1526**	**38**

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	30//8	2.02	3.83	12.1	100	0.01
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	0
84	Каша «Дружба» с маслом	150/5	5.32	8.64	23.34	192	1.34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98
	Итого:	**385**	**15**	**19**	**46**	**425**	**2**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоко)	140	0.4	0.3	10.3	90	5
	Итого:	**140**	**0.4**	**0.3**	**10.3**	**90**	**5**
Обед							
99	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	150\7	1.58	4.5	5.85	160.9	6.27
311	Макаронник с мясом с маслом	140\5	14.38	14.87	15.5	250	0.68
638	Компот из сушеных фруктов	150	0.24	0.03	14.7	60.6	0.24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	0
	Итого:	**513**	**19**	**20**	**48**	**534**	**7**
Полдник							
84	Овощи тущеные	150	3.1	5.29	13.29	141.46	7.25
261	Тефтели рыбные	60	7.5	2.39	8.28	85	0.28
392	Чай с сахаром	150	0	0	13.5	1.93	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1.6	2.6	13.4	84	0
	Итого:	**405**	**14**	**11**	**61**	**371**	**8**

	ВСЕГО	**1443**	**48**	**50**	**166**	**1420**	**22**

от 1,5 до 3	завтрак 20% - 280 ккал	II завтрак 5% - 70 ккал	обед 35% - 490 ккал	полдник 30% - 420 ккал	энергетическая ценность (к/кал) 1260
1 день	326	85	624	487	1522
2 день	338	42	466	461	1307
3 день	400	85	491	414	1390
4 день	349	46	480	654	1529
5 день	368	85	511	408	1372
6 день	338	85	556	404	1383
7 день	334	42	414	477	1267
8 день	365	85	686	397	1533
9 день	394	46	584	558	1582
10 день	452	85	507	376	1420
среднее значение	366	69	532	464	1431