Примерное меню (зима) от 1.5 лет до 3

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 **Завтрак**								
	Каша манная молочная	150	50	7.58	24.21	185.8	1.5	103
	Хлеб с маслом сливочным	40	0.07	7.8	0.1	7.09		76
	Кофе с молоком	150	3.8	3.52	2046	126.2		43
Обед								
	Салат свекольный	45	0.6	=	3.78	16.8	7.0	69
	Суп «Крестьянский»	180	17.27	2.82	24.65	122.14		115
	Суфле рыбное	65	9.9	5.88	5.95	115.27	0.5	118
	Картофельное пюре	120	4.22	5.66	29.97	182.0		14
	Компот из с/ф	150	0.20	-	23.29	96.53	10.7	41
	Хлеб пшеничный	45	3.04	0.26	19.35	90.04		
Полдник уплотненный								
	Запеканка творожная рисовая	150	13.16	17.44	13.37	262.02	0.5	189
	Соус молочный	40	4.06	4.48	21.87	45.97		84
	Чай сладкий	150	-	-	15.29	62.40		93
Итого	Хлеб	125	10.3	1.62	60.1	283.7		
День 2 **Завтрак**								
	Каша молочная гречневая	150	7.58	9.83	40.4	287.4		119
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	0.07	7.8	0.1	7.09		2
	Какао на молоке	150	-	-	15.29	62.40	-	42
Обед								
	Салат капустный	45	1.03	4.0	5.30	60.77	20.0	70
	Свекольник с яйцом со сметаной	180	17.6	2.62	30.51	121.56	8.0	116
	Плов из мяса птицы	150	13.75	22.67	2.37	172.2	-	304
	Компот из с/ф	150	0.20	-	23.29	96.53	10.7	41
	Хлеб пшеничный	45	3.04	0.26	19.35	90.04	-	
Полдник уплотненный								
	Булочка с повидлом	50	12.52	12.58	31.67	286.47	0.15	57
	Чай с молоком	150	2.8	3.2	4.7	58.0	-	50
Итого	Хлеб	85	5.6	0.8	32.7	154.36		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Вермишель молочная	150	7.01	8.96	42.30	285.50	1.5	93
	Бутерброд с маслом сливочным	40	0.07	7.8	0.1	7.09		76
	Кофе с молоком	150	-	-	15.29	62.40		43
Обед								
	Суп картофельный с рисом	180	2.76	2.66	25.6	126.5		80
	Биточки рыбные	60	1.84	3.19	2.49	29.08	-	111
	Капуста тушенная	120	17.12	2.99	11.1	86.34	-	33
	Компот из с/ф	150	0.24	-	9.67	40.95	10.7	41
	Хлеб пшеничный	45	3.95	0.5	24.15	117.5		
Полдник уплотненный								
	Омлет	50	4.0	5.48	2.51	80.0	0.5	36
	Свекла тушенная	80	18.06	7.98	16.82	167.0	62.5	5
	Чай сладкий	150	-	-	15.29	62.40		93
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	62.40		
Итого	Хлеб	125	10.3	1.62	60.1	283.7		
День 4								
Завтрак								
	Каша молочная пшенная	150	7.38	9.79	41.14	289.44		101
	Бутерброд с маслом сливочным	40	0.07	7.8	0.1	7.09		76
	Какао с молоком	150	3.92	4.48	6.56	81.2	0.04	42
Обед								
	Салат из свеклы	45	0.6	-	3.78	16.8	7.0	69
	Щи	180	16.64	2.60	19.19	89.28	20.0	3
	Тефтели мясные	60	69.67	3.78	8.78	107.47	-	287
	Картофельное пюре	120	4.49	5.67	32.67	78.46	0.5	14
	Компот из с/ф	150	0.20	-	23.29	96.53	10.7	41
	Хлеб пшеничный	45	3.04	0.26	19.35	90.4	-	
Полдник уплотненный								
	Макароны с маслом и сыром	150	6.99	8.88	21.69	109.38	10.0	206
	Чай с молоком	150	3.08	3.52	20.46	115.48	1.10	50
	Хлеб пшеничный	40	0.27	7.8	0.40	7.09		
Итого	Хлеб	125	10.3	1.62	60.1	283.7		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 **Завтрак**								
	Каша геркулесовая молочная	150	5.93	5.92	17.93	148.8	0.9	168
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	2
	Чай молоком	150	3.08	3.52	20.46	115.4	1.1	50
Обед								
	Салат из моркови	45	0.25	1.52	1.59	43.79	0.25	65
	Суп картофельный с клецками	180	13.89	0.78	43.32	187.65	2.5	85
	Курица отварная	60						
	Каша гречневая	120	3.69	4.72	22.28	150.45	-	165
	Компот из с/ф	150	0.24	-	9.67	40.95	10.7	41
	Хлеб пшеничный	45	3.95	0.5	24.15	117.5		
Полдник уплотненный								
	Рагу овощное	180	16.58	4.71	16.9	107.4	30.0	34
	Какао на молоке	180	3.92	4.48	6.56	81.2	0.04	42
	Хлеб пшеничный	40	0.07	7.8	0.1	7.09		
Итого	Хлеб	125	10.3	1.62	60.1	283.7		
День 6 **Завтрак**								
	Макароны с м/с сахаром	150	4.20	5.07	31.93	195.24		8
	Бутерброд с маслом сливочным	40	0.07	7.8	0.1	7.09		76
	Кофе с молоком	150	-	-	15.29	62.40	18.0	43
Обед								
	Салат из свеклы	40	1.19	-	7.56	33.6	7.0	69
	Суп гороховый с гренками	180	10.6	4.7	44.4	298.24		18
	Голубцы ленивые	150	5.82	11.56	57.27	140.18		28
	Компот из с/ф	150	0.24	-	9.67	41.02	10.7	41
	Хлеб пшеничный	45	3.95	0.5	24.15	117.5	-	
Полдник уплотненный								
	Каша молочная вязкая «Дружба»	150	9.96	6.87	45.05	258.4		104
	Бутерброд с повидлом	40	4.12	0.3	58.5	247.5		3
	Чай сладкий	150	-	-	15.29	62.40		93
Итого	Хлеб	125	10.3	1.62	60.1	283.7		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша гречневая с маслом	150	4.22	5.63	35.01	213.04	21.1	165
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	4.73	6.88	14.56	139.0	-	76
	Молоко	150	3.36	4.20	5.40	74.40	18.0	
Обед								
	Салат из моркови	40	0.5	3.99	4.96	58.29	2.25	65
	Борщ со сметаной	180	16.99	2.6	21.47	99.45	40.75	4
	Гуляш	60	13.30	18.73	-	131.0	9.0	30
	Картофельное пюре	120	4.49	5.67	32.67	78.41	44.0	14
	Компот из с/ф	150	0.20	-	23.29	96.53	11.3	41
	Хлеб пшеничный	45	3.95	0.5	24.15	117.5		
Полдник уплотненный								
	Вареники ленивые с творогом	120	43.79	5.46	39.49	182.58	31.6	7
	Соус молочный	40	1.11	1.88	5.29	42.0	17.5	84
	Какао с молоке	150	3.92	4.48	21.87	143.6	16.94	42
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	117.5		
Итого	Хлеб	125	10.3	1.62	60.1	283.7		
День 8								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	150	4.71	7.39	31.04	161.1	7.3	100
	Бутерброд с маслом сливочным	40	0.07	7.8	0.1	7.09		76
	Кофе с молоком	150	-	-	15.29	62.40	18.0	43
Обед								
	Салат из свеклы	40	1.19	-	7.56	33.6	7.0	69
	Суп рыбный	180	2.36	2.64	21.66	109.99	22.2	87
	Котлета мясная	60	29.56	2.99	19.01	163.55	11.3	29
	Макароны отварные	120	4.20	5.07	31.93	195.24	9.42	11
	Компот из с/ф	150	0.24	-	9.67	41.02	10.7	41
	Хлеб пшеничный	45	3.95	0.5	24.15	117.5	-	
Полдник уплотненный								
	Ватрушка с творогом	50	12.52	12.58	31.68	287.47	98.73	96
	Чай с молоком	150	3.8	3.52	20.46	115.4	1.1	50
Итого	Хлеб	85	5.6	0.8	32.7	154.36		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 **Завтрак**								
	Каша молочная пшеничная	150	5.28	13.35	17.44	214.74		102
	Бутерброд с повидлом	40	4.12	0.3	58.5	247.5		3
	Какао на молоке	150	3.92	4.48	21.87	143.6	16.94	42
Обед								
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	180	18.31	4.54	23.7	145.0	0.05	4
	Овощи тушенные с мясом	150	38.78	13.31	17.6	129.84	32.3	114
	Компот из с/ф	150	0.20	-	23.29	96.53	11.0	41
	Хлеб пшеничный	45	3.95	0.5	24.15	117.5		
Полдник уплотненный								
	Запеканка творожная манная	120	14.13	18.4	13.37	261.1	158.4	188
	Соус сладкий молочный	40	1.29	0.99	8.59	45.97	37.62	84
	Чай сладкий	150	3.08	3.52	20.46	115.4	1.1	50
Итого	Хлеб	85	5.6	0.8	32.7	154.36		
День 10 **Завтрак**								
	Каша манная молочная	150	5.0	3.68	24.20	185.8	1.5	416
	Хлеб маслом сливочным	40	0.07	7.8	0.1	7.09		76
	чай с молоком	150	3.08	3.52	20.46	115.4	1.1	50
Обед								
	Икра свекольная	40	0.6	-	3.78	16.8	7.0	69
	Борщ	180	14.99	2.6	24.47	99.45	40.7	56
	Сосиска отварная	50	6.15	12.56	-	138.5		275
	Каша гречневая	120	4.22	5.63	35.0	213.04	21.1	165
	Компот из с/ф	150	0.20	-	23.29	96.53	11.0	41
	Хлеб пшеничный	45	3.95	0.5	24.15	117.5	-	
Полдник уплотненный								
	Биточки пшеничные с повидлом	150	3.84	5.24	44.35	244.5		198
	Какао на молоке	150	3.92	4.48	6.56	81.2	0.04	42
Итого	Хлеб	85	5.6	0.8	32.7	154.36		