



Примерное десятидневное меню для детей в возрасте 1 - 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Эн. ценность Ккал	Минеральные в-ва			Витамины								
			Б	Ж	У	У		Ca	Fe	Bi	Bi	B2	C						
1 день																			
<i>Завтрак</i>																			
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93		161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8							
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53		103,7	109,2	0,13	0,02	0,12	0,9							
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96		105,2	8,9	0,49	0,05	0,04	0							
<i>2 завтрак</i>																			
	Сок фруктовый	120	0,36	0	21		82,8	0	0	0,01	0,05	12							
	Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04		22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	36							
<i>Обед</i>																			
88	Салат из свеклы (или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом, или чесноком)	30	0,51	2	5,94		32,54	11,1	0,42	0,01	0,01	3							
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49		120,4	13,02	0,77	0,07	0,03	10,6							
416	Котлета (или тефтели) из говядины	60	9,88	7,16	9,9		141,5	11,29	1,61	0,06	0,09	0,3							
482	Капуста тушеная (или рагу овощное)	120	0,65	4,21	19,78		100,2	71,53	1,54	0,1	0,07	70,9							
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14		77,6	13,56	0,04	0	0	0,24							
	Хлеб ржаной	40	0,8	1,2	8		46	8,4	0,8	0	0,04	0							
<i>Полдник</i>																			
320	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке)	120	2,61	7,63	22,47		160,6	21,91	1,16	0,13	0,12	20,89							
313	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	50	3,55	7,48	30,42		195,4	8,19	0,46	0,06	0,03	0							
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,78	4,05	22,95		116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	1,22							
	Хлеб пшеничный	20	0,06	0,4	4		20,8	5,2	0,32	0,03	0,02	0							
	ИТОГО		37,24	52,44	239,75		1486,74	569,2	8,56	0,64	0,93	156,85							
2 день																			
<i>Завтрак</i>																			
52	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	150	0,99	3,05	10,97		69,6	17,44	0,57	0,04	0,02	13,44							
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,9	14,96		160,9	158,9	0,58	0,05	0,09	0,24							
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17		111,8	109,7	0,46	0,02	0,12	0,9							
<i>2 завтрак</i>																			
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95		116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	1,22							
<i>Обед</i>																			
31	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцами, или кваш. капустой)	30	0,62	3,03	4,56		46,9	3,58	0,24	0,03	0,01	4,8							
110	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной (или свекольник)	150/5/10	1,26	4,03	13,98		83,1	27,45	0,83	0,05	0,04	14,3							
325	Котлета рыбная любительская	60	10,12	5,35	4,84		104,28	39,37	1,62	0,05	0,11	1,26							
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22		127,6	33,02	0,96	0,13	0,07	20,82							

588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб ржаной	35	0,7	1,05	7	40,3	7,35	0,7	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
463	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	80	13,94	3,67	17,14	155,4	125,7	0,64	0,05	0,21	0,34
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,2	18,7	0,04	0,01	0,02	0,15
811	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0	21,72	81,9	4,64	0,34	0	0	0,09
	Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04	22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	0,36
	Хлеб пшеничный	20	0,06	0,4	4	20,8	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	ИТОГО		76,77	42,64	190,8	1251,28	748,41	7,66	0,52	0,95	93,8
	3 день										
	<i>Завтрак</i>										
262	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6	11,7	0,85	0,05	0,04	0,1
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9	3,96	0,66	0	0,01	0,08
	<i>2 завтрак</i>										
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	1,22
	<i>Обед</i>										
37	Салат из сол.огурцов (или из свеж. или кваш.капусты)	30	0,76	1,5	0,79	20,2	7,55	0,33	0	0	5,06
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,85	3,02	14,32	95,5	17,06	1,11	0,09	0,06	15,61
645	Плов из курицы (или курица отварная и рис припущенный)	70/120	21,28	18,8	35,46	385,6	29,88	2,53	0,12	0,19	2,31
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб ржаной	35	0,7	1,05	7	40,3	7,35	0,7	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
132	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124	71,4	1,5	0,04	0,28	0,34
335	Пирожок печеный	50	7,45	5,74	18,87	152	9,23	1,05	0,06	0,07	0,21
	Сок фруктовый	120	0,36	0	21	82,8	0	0	0,01	0,05	12
	Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04	22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	36
	Конфета шоколадная	15	0,6	5,93	7,7	84,9	0,9	0,36	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	ИТОГО		55,15	60,12	212,28	1539,2	464,69	10,27	0,5	1,08	73,97
	4 день										
	<i>Завтрак</i>										
165	Суп молочный с клецками (или макаронными изделиями)	150	6,92	7,05	32,9	220,7	218,3	0,98	0,14	0,24	121,2
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2	8,9	0,49	0,05	0,04	0
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7	109,2	0,13	0,02	0,12	0,9
	<i>2 завтрак</i>										
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	1,22
	<i>Обед</i>										
9	Салат из моркови (или икра морковная или свекольная)	30	0,34	3,02	4,28	38,9	13,28	0,31	0,02	0,02	1,3
138	Суп гороховый с мясом	150/10	3,57	3,23	14,44	95,9	19,62	1,25	0,15	0,04	7
176	Бефстроганов из отварной говядины	50/36	15,97	11,88	3,56	182,2	20,42	2,27	0,06	0,14	0,58
482	Капуста тушеная (или картофель и овощи, туш.в соусе)	120	0,65	4,21	19,78	100,2	71,53	1,54	0,1	0,07	70,9
300	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42	4,18	0,69	0	0,01	0,08
	Хлеб ржаной	35	0,7	1,05	7	40,3	7,35	0,7	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	120	4,85	4,16	28,35	163,8	69,81	1,23	0,06	0,11	2,95

Сок фруктовый	150	0,45	0	26,25	103,5	0	0	0,02	0,06	15
Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04	22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	36
Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8	5,2	0,32	0,03	0,02	0
ИТОГО		40,43	46,39	212,07	1356,1	731,59	10,23	0,71	1,11	257,13
5 день										
<i>Завтрак</i>										
262 Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
3 Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,9	14,96	160,9	158,9	0,58	0,05	0,09	0,24
295 Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9	43,54	0,23	0,01	0,05	0,37
<i>2 завтрак</i>										
Сок фруктовый	120	0,36	0	21	82,8	0	0	0,01	0,05	12
Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04	22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	36
<i>Обед</i>										
83 Сельдь с луком	25/4/10	4,95	8,4	0,95	81	19,6	0,08	0,01	0	1
129 Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,7	4,08	12,42	89,3	16,18	0,72	0,06	0,03	11,33
180 Гуляш из говядины	50/25	15,51	12,82	3,55	190,7	12,31	2,22	0,06	0,12	1,9
472 Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,6	33,02	0,96	0,13	0,07	20,82
1041 Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов)	150	0,1	0	18,89	71,5	4,1	0,09	0	0	6,6
Хлеб ржаной	35	0,7	1,05	7	40,3	7,35	0,7	0	0,04	0
<i>Полдник</i>										
Сырники из творога запеченные (или запеканка, или вареники										
154 ленивые)	100	18,3	2,76	22	183	166	0,64	0,06	0,27	0,46
337 Шанежка наливная	50	3,9	4,52	26,29	154,9	15,69	0,49	0,06	0,05	0,03
645 Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	1,22
Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8	5,2	0,32	0,03	0,02	0
ИТОГО		95,3	58,03	216,84	1560,7	768,79	7,85	0,58	1,1	92,77
6 день										
<i>Завтрак</i>										
521 Суп молочный с крупой или клецками	150	0,99	3,05	10,97	69,6	17,44	0,57	0,04	0,02	13,44
1 Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2	8,9	0,49	0,05	0,04	0
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,08	0,03	0,18	0
295 Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9	43,54	0,23	0,01	0,05	0,37
<i>2 завтрак</i>										
645 Напиток кисло-молочный Снежок	135	3,79	4,05	22,95	116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	1,22
<i>Обед</i>										
Салат из свеклы с чесноком (или сол.огурцами, или с яблоками, или										
из свеклы и моркови)	30	0,47	3	5,39	40,1	10,17	0,38	0,01	0,01	2,72
132 Суп из овощей со сметаной	150/5	1,1	4,04	8,98	72,1	18,78	0,56	0,06	0,03	13,42
201 Тефтели из говядины паровые	60	10,04	6,66	4,74	117,84	8,47	1,46	0,05	0,08	0,6
553 Соус сметанный	20	0,29	1,01	1,27	15,2	4,57	0,03	0	0,01	0,02
469 Макароны отварные	100	3,66	3,2	26,35	142,4	7,07	0,43	0,06	0,03	0
881 Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0	21,72	81,9	4,64	0,34	0	0	0,09
Хлеб ржаной	40	0,8	1,2	8	46	8,4	0,8	0	0,04	0
<i>Полдник</i>										
345 Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	120	8,01	5,22	19,62	133,1	43,89	0,84	0,11	0,06	16,88
Вафли	15	0,51	4,53	9,71	79,5	1,2	0,08	0,01	0,01	0

	Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04	22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	36
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65	46,2	0,07	0,01	0,05	0,05	0,05	0,38	
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8	5,2	0,32	0,03	0,02	0,02	0,02	0	
	ИТОГО		40,57	47,75	188,49	1248,34	434,27	8	0,53	0,83	0,83	0,83	85,14	
	7 день													
	Завтрак													
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,11	0,11	0,8	
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2	8,9	0,49	0,05	0,04	0,04	0,04	0	
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3	4,74	0,78	0	0,01	0,01	0,01	0,09	
	2 завтрак													
	Сок фруктовый	120	0,36	0	21	82,8	0	0	0,01	0,05	0,05	0,05	12	
	Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04	22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	0,02	0,02	36	
	Обед													
	Салат картофельный с сол.огурцами (или кваш.капустой, или зел.горошком)	30	0,56	1,52	4,27	31,5	5,26	0,27	0,02	0,01	0,01	0,01	4,81	
186	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	150/36	4,8	3,56	12,93	98,4	14,03	0,9	0,07	0,06	0,06	0,06	6,48	
309	Рыба, тушеная с овощами (или припущенная в молоке)	70/45	18,4	8,23	4,26	161	51,8	2,74	0,07	0,13	0,13	0,13	2,48	
472	Картофельное пюре	100	2,16	3,45	17,68	106,3	27,52	0,8	0,11	0,06	0,06	0,06	17,35	
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0	0	0,24	
	Хлеб ржаной	35	0,7	1,05	7	40,3	7,35	0,7	0	0,04	0,04	0,04	0	
	Полдник													
292	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	100	15,1	0,59	16,8	131	138	0,4	0,06	0,23	0,23	0,23	0,39	
550	Соус молочный сладкий	20	0,38	1,07	2,74	21,5	12,5	0,03	0	0,01	0,01	0,01	0,1	
1044	Гренки в ячно-молочной смеси (или печенье, или вафли)	50	4,48	6,17	22,16	157	45,17	0,84	0,07	0,11	0,11	0,11	0,25	
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	0,18	0,18	1,22	
	ИТОГО		57,97	39,88	210,89	1365,9	615,73	8,81	0,56	1,06	1,06	1,06	82,21	
	8 день													
	Завтрак													
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,4	130,5	0,3	0,06	0,15	0,15	0,15	1,05	
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2	8,9	0,49	0,05	0,04	0,04	0,04	0	
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7	109,2	0,13	0,02	0,12	0,12	0,12	0,9	
	2 завтрак													
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	0,18	0,18	1,22	
	Обед													
93	Винегрет овощной	30	0,53	2,02	3,39	31	9,43	0,33	0,01	0,01	0,01	0,01	4,5	
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	150/10	2,41	3,14	16,2	97,4	12,04	0,62	0,07	0,04	0,04	0,04	6,9	
439	Курица отварная	70	15,6	10,9	0,55	162	9,48	1,34	0,06	0,14	0,14	0,14	0,21	
482	Капуста тушеная	120	0,65	4,21	19,78	100,2	71,53	1,54	0,1	0,07	0,07	0,07	70,9	
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0	0	0,24	
	Хлеб ржаной	35	0,7	1,05	7	40,3	7,35	0,7	0	0,04	0,04	0,04	0	
	Полдник													
132	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124	71,4	1,5	0,04	0,28	0,28	0,28	0,34	
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168	4,5	0,3	0,04	0,02	0,02	0,02	0	
	Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04	22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	0,02	0,02	36	
881	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0	21,72	81,9	4,64	0,34	0	0	0	0	0,09	
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8	5,2	0,32	0,03	0,02	0,02	0,02	0	

		ИТОГО	43,48	49,07	213,35	1395,4	641,53	8,27	0,54	1,13	122,35
	9 день										
	Завтрак										
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,9	14,96	160,9	158,9	0,58	0,05	0,09	0,24
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2	91,38	0,38	0,02	0,1	0,75
	2 завтрак										
	Сок фруктовый	120	0,36	0	21	82,8	0	0	0,01	0,05	12
	Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04	22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	36
	Обед										
92	Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушенная с яблоками)	30	0,53	2,01	3,39	31	9,43	0,33	0,01	0,01	4,5
186	Шти из свежей капусты с мясом, со сметаной	150/10/7	0,82	4,02	8,54	67	27,38	0,64	0,05	0,04	20,16
547	Тертые рыбные в томатном соусе	60/25	11	10	6,99	160	30	1,67	0,06	0,1	0,98
463	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	4,08	31,31	177,5	32,97	3,69	0,24	0,09	0
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб ржаной	35	0,7	1,05	7	40,3	7,35	0,7	0	0,04	0
	Полдник										
215	Рагу из овощей	120	1,86	5,59	16,67	105,4	81,82	0,88	0,06	0,08	24,28
687	Пирожки печеные	50	2,94	2,68	21,41	116,1	10,33	0,58	0,07	0,04	4,38
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	1,22
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	ИТОГО		73,65	52,39	209,96	1412,3	785,3	10,71	0,71	1,01	103,24
	10 день										
	Завтрак										
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6	11,7	0,85	0,05	0,04	0,1
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9	3,96	0,66	0	0,01	0,08
	2 завтрак										
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1	163,4	0,14	0,04	0,18	1,22
	Обед										
62	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0,09	3	4,69	41,4	15	0,32	0,02	0,02	14,15
110	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6	27,69	0,93	0,05	0,04	10,38
402	Азу	60/120	20,14	16,67	20,22	306,6	22,73	3,46	0,18	0,19	21,06
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб ржаной	35	0,7	1,05	7	40,3	7,35	0,7	0	0,04	0
	Полдник										
124	Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	100	10	6,07	22,8	168	126	1,37	0,09	0,2	3,5
550	Соус молочный сладкий	20	0,38	1,07	2,74	21,5	12,5	0,03	0	0,01	0,1
	Печенье	15	1,13	1,77	11,15	62,6	3	0,15	0,01	0,01	0
	Фрукты свежие	90	0,54	0	5,04	22,8	20,4	0,18	0,02	0,02	36
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65	46,2	0,07	0,01	0,05	0,38
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,4	4	20,8	5,2	0,32	0,03	0,02	0
	ИТОГО		46,46	49,77	202,04	1347,9	581,79	9,72	0,54	0,94	88,01
	Итого за весь период		568,17	500,46	2056,63	13836,66	6366,99	90,31	5,87	10,17	1153,34
	Среднее значение за период		56,82	50,05	205,66	1383,67	636,7	9,03	0,59	1,02	115,53