

Десятидневное меню для детей 1,5 до 3 лет

	ДЕНЬ 1			ДЕНЬ 2			ДЕНЬ 3			ДЕНЬ 4			ДЕНЬ 5		
	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	64.00	Суп молочный с крупой	150	116.17	Каша молочная жидкая геркулесовая	150	166.79	Суп молочный с макаронными изделиями	150	117.04	Омлет натуральный	80/5	176.62
	Икра кабачковая	40	36.40										Икра кабачковая	40	36.40
													Хлеб пшеничный	10	23.60
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром "Российским"	25/5/6	117.98	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	96.38	Бутерброд с маслом сливочным и сыром "Российским"	25/5/6	117.98	Бутерброд с маслом сливочным и сыром "Российским"	25/5/6	117.98	Бутерброд с маслом сливочным и сыром "Российским"	25/5/6	117.98
	Кофейный напиток с молоком	180	101.25	Чай с лимоном	180/10/7	39.67	Чай с лимоном	180/10/7	39.67	Кофейный напиток с молоком	180	101.25	Чай с лимоном	180/10/7	39.67
	296	319.63		377	252.22		366	324.44		366	336.27		368	394.27	
10.00	Сок фруктовый	100	45.00	Фрукты свежие	1 шт. (95 г)	39.52	Фрукты свежие	1 шт. (95 г)	39.52	Сок фруктовый	100	45.00	Фрукты свежие	1 шт. (95 г)	39.52
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	95.86	Борщ с капустой и картофелем	150/3	64.94	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	74.94	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	74.88	Суп картофельный с клецками	150	139.77
	Голубцы ленивые	120	159.49	Пудинг из говядины	60/4	221.51	Кнели куриные с рисом	60/3	165.66	Запеканка картофельная с печенью	160	161.19	Котлета рубленая из птицы	60/4	184.93
	Соус сметанный с томатом	15	12.33	Пюре из свеклы	120	74.55	Пюре картофельное с морковью	120	112.13	Соус сметанный	25	19.23	Рагу овощное	120	110.78
							Овощи свежие	40	13.16	Овощи свежие	40	13.16			
	Хлеб ржаной	40	76.00	Хлеб ржаной	40	76.00	Хлеб ржаной	40	76.00	Хлеб ржаной	40	76.00	Хлеб ржаной	40	76.00
				Хлеб пшеничный	10	23.60	Хлеб пшеничный	10	23.60						
	Напиток из шиповника + витамин "С"	150	66.05	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	47.24	Сок фруктовый	150	67.50	Напиток из шиповника + витамин "С"	150	66.05	Кисель из повидла, джема, варенья + витамин "С"	150	83.53
	475	409.73		537	507.84		573	532.99		565	410.51		524	595.01	
ПОЛДНИК	Фрикадельки рыбные с соусом	70/40	126.58	Вареники ленивые отварные с сметаной	110/13	231.77	Оладьи с повидлом	120/10	355.35	Хлебцы рыбные с соусом	60/30	135.86	Суп молочный с крупой	150	106.27
	Пюре картофельное	120	122.41						Рис отварной	120	179.28				
	Хлеб пшеничный	15	35.40	Кисель из повидла, джема, варенья	150	83.53				Хлеб пшеничный	10	23.60	Хлеб пшеничный	15	35.40
	Чай с лимоном	180/10/7	39.67				Молоко кипяченое	180	104.40	Чай с лимоном	150/7/3,5	27.48	Какао с молоком	180	108.98
Фрукты свежие	1 шт. (95 г)	39.52							Фрукты свежие	1 шт. (95 г)	39.52				
	537	363.58		273	315.30		310	459.75		475,5	405.74		345	250.65	
УЖИН	Ряженка	100	51.00	Кефир	100	50.00	Ряженка	100	51.00	Ряженка	100	51.00	Кефир	100	50.00
	Кондитерские изделия	1 шт. (15 г)	69.23	Кондитерские изделия	1 шт. (15 г)	69.23	Хлеб пшеничный	20	47.20	Кондитерские изделия	1 шт. (15 г)	69.23	Кондитерские изделия	1 шт. (15 г)	69.23
		115	120.23		115	119.23		120	98.20		115	120.23		115	119.23
	1523	1258.17		1397	1234.11		1481	1454.90		1621,5	1317.75		1447	1398.68	

	ДЕНЬ 6			ДЕНЬ 7			ДЕНЬ 8			ДЕНЬ 9			ДЕНЬ 10		
	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
ЗАВТРАК	Макарон, запеченные с сыром	150/4	251.34	Каша манная жидкая молочная	150	166.79	Суп молочный с крупой	150	116.17	Омлет натуральный	80/5	176.62	Пудинг из творога	100	260.11
										Икра кабачковая	40	36.40	Соус молочный сладкий	30	32.68
										Хлеб пшеничный	10	23.60			
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	96.38	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	96.38	Бутерброд с маслом сливочным и сыром "Российским"	25/5/6	117.98	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	96.38	Бутерброд с маслом сливочным и сыром "Российским"	25/5/6	117.98
	Чай с лимоном	180/10/7	39.67	Кофейный напиток с молоком	180	101.25	Кофейный напиток с молоком	180	101.25	Какао с молоком	180	108.98	Чай с лимоном	150/7/3,5	27.48
	381	387.39		360	364.42		366	335.40		344	441.98		326.5	438.25	
10.00	Сок фруктовый	100	45.00	Фрукты свежие	1 шт. (95 г)	39.52	Сок фруктовый	100	45.00	Сок фруктовый	100	45.00	Фрукты свежие	1 шт. (95 г)	39.52
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	95.86	Борщ с капустой и картофелем	150/3	64.94	Суп картофельный с крупой	150	64.55	Щи из свежей капусты с картофелем	150/3	63.50	Суп картофельный с клецками	150	139.77
	Биточки рубленые из птицы паровые с соусом	60/15	145.03	Биточки паровые	60	130.47	Биточки рубленые	60/4	197.14	Запеканка картофельная с печенью	160	161.19	Котлета рубленая из птицы	60/4	184.93
	Рис припущенный	120	171.80	Соус молочный	15	13.70				Соус сметанный	25	19.23	Свекла тушенная в сметанном соусе	120	67.21
				Пюре картофельное	120	121.91	Капуста тушенная	120	103.46	Овощи свежие	40	13.16			
	Овощи свежие	40	13.16	Овощи свежие	40	13.16									
	Хлеб ржаной	40	76.00	Хлеб ржаной	40	76.00	Хлеб ржаной	40	76.00	Хлеб ржаной	40	76.00	Хлеб ржаной	40	76.00
	Напиток из шиповника + витамин "С"	150	66.05	Напиток из шиповника + витамин "С"	150	66.05	Кисель из повидла, джема, варенья + витамин "С"	150	83.53	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	47.24	Сок фруктовый	150	67.50
	575	567.90		578	473.07		524	524.68		568	380.32		524	535.41	
ПОЛДНИК	Хлебцы рыбные с соусом	60/30	162.26	Запеканка из творога с морковью	120	285.02	Сдоба обыкновенная	70	236.34	Фрикадельки рыбные с соусом	70/40	126.58	Суп молочный с крупой	150	116.17
	Пюре картофельное	120	122.41	Молоко сгущенное	10	15.80									
	Хлеб пшеничный	10	23.60							Рис отварной	120	179.28	Хлеб пшеничный	10	23.60
										Хлеб пшеничный	10	23.60			
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	83.53	Какао с молоком	180	108.98	Молоко кипяченое	180	104.40	Чай с лимоном	150/7/3,5	27.48	Молоко кипяченое	180	104.40
	Фрукты свежие	95	39.52							Фрукты свежие	95	39.52			
	465	431.32		310	409.80		250	340.74		495.5	396.46		340	244.17	
УЖИН	Ряженка	100	51.00	Кефир	100	50.00	Кефир	100	50.00	Ряженка	100	51.00	Кефир	100	50.00
	Кондитерские изделия	1 шт. (15 г)	69.23	Хлеб пшеничный	20	47.20	Хлеб пшеничный	20	47.20	Хлеб пшеничный	20	47.20	Хлеб пшеничный	20	47.20
		115	120.23		120	97.20		120	97.20		120	98.20		120	97.20

ИТОГО	1636	1551.84		1463	1384.01		1360	1343.02		1627,5	1361.96		1405.5	1354.55
-------	------	---------	--	------	---------	--	------	---------	--	--------	---------	--	--------	---------