



Примерное десятидневное меню

Возрастная категория 1-2 и 2-3 года, сезон весна-лето

Примерное десятидневное меню
возрастная категория 1-2 и 2-3 года, сезон весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные	120	5,2	3,36	26,54	156,8	0	147
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Кисель из плодового концентрата	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	213
	Итого:	305	10,23	11,32	52,07	354,12	1,24	
2-й Завтрак:								
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	40	1,33	3,13	3	41,33	1,29	19
	Суп картофельный с крупой	130	2,3	2,45	8,84	43,69	4,2	80
	Котлеты	60/44,4	8,7	9,84	7,74	155,4	0,05	70
	Каша перловая рассыпчатая	100/30	3,5	3,93	17,93	87,33	0,68	124
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Соус томатный	15	0,15	0,66	0,9	10,5	0,4	159
	Итого:	535	18,31	20,75	75,65	490,6	17,42	
Полдник:								
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85	2	400
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368

Булочка домашняя	30	1,98	3,75	16,17	143	0	371
Итого:	280	7,03	8,31	35,5	272	17	
Итого за первый день:		36,52	40,38	180,37	1184,72	39,36	
День 2							
Завтрак:							
Запеканка из творога	120	15	12	28	232	1,57	155
Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	393
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
Итого:	308	19,26	15,6	49,05	366,49	3,99	
Второй завтрак:							
Йогурт	120	3	2,3	4,5	72	1,1	401
Обед:							
Винегрет овощной	40	0,54	3,46	10,5	32,64	4,5	45
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	5,73	12,29	62,85	5,94	82
Тефтели мясные	40/25	2,95	6,27	4,9	57	0,42	286
Бобовые отварные	120/50,2	10,32	4,06	26,92	178,2	4,32	146
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
Итого:	540	13,26	14,46	77,7	476,99	9,97	
Полдник							
Какао с молоком	150	3,15	3,25	12,9	88	1,2	397
Печенье	30	2,24	3,54	22,46	125,12	0,002	188
Бананы свежие	100	1,5	0,5	22	95	10	368
Итого:	280	6,89	7,29	74,77	536,08	11,202	
Итого за второй день:		42,41	39,65	206,02	1451,56	26,262	
День 3							
Завтрак:							
Каша пшенная молочная жидкая	150	7,47	9,5	23,27	153,57	0,15	133
Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701

Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
Итого:	335	9,45	13,77	46,1	289,89	0,39	
Второй завтрак:							
Снежок	115	3,1	2,9	12,4	90,85	1,03	368
Обед:							
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	22
Борщ	150	0,96	3,91	9,55	76,25	5,6	56
Жаркое по-домашнему	150/67,7	15,36	5,6	16,32	190,8	2,3	276
Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
Итого:	530	19,75	12,13	70,86	471,81	10,25	
Полдник							
Булочка молочная	30	2,03	4,18	15,64	108	0	371
Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Итого:	280	3,38	4,48	71,31	507,25	8,7	
Итого за третий день:		35,68	33,28	200,67	1359,8	20,37	
День 4							
Завтрак:							
Омлет натуральный	60/16,68	5,29	10,18	1,04	117,22	0,9	152
Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
Итого	248	9,55	13,78	23,79	256,54	1,17	
Второй завтрак:							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	401
Обед:							
Салат из свеклы с яблоками	40	1,33	3,13	3	41,33	1,29	19
Расольник	150	1,97	4,56	5,83	62,55	4,53	73
Плов из курицы	100/44,5	8,3	6,34	23,65	216	0,97	100
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376

	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого:	480	17,15	17,87	70,79	438,75	24,43	
Полдник								
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	
	Итого:	280	2,27	1,47	52,1	218,7	18,7	
	Итого за четвертый день:		32,21	36,12	159,64	1008,79	45,38	
День 5								
Завтрак:								
	Творожно рисовая запеканка	80/59	12,95	10,13	18,13	187	2,1	157
	Соус молочный сладкий	20	0,82	1,75	1,17	15,82	0,006	354
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Итого:	285	18,8	19,84	44,83	388,14	3,351	
Второй завтрак:								
	Йогурт	120	3	2,3	4,5	72	1,1	401
	Винегрет овощной	40	0,54	3,46	10,5	32,64	4,5	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,97	3,92	5,03	46,3	11,57	67
	Биточки паровые	60/44,25	7,64	6,79	6,71	109,9	2,14	289
	Отварные макароны с маслом	100	2,08	6,04	20,93	119,13	1,6	106
	Соус томатный	15	0,2	0,88	1,2	12	0,6	
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого:	555	14,72	19,42	75,87	481,82	24,45	
Полдник								

	Каша рисовая молочная	120	3,8	4,12	18	129	2,08	131
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Итого:	305	8,83	12,08	43,53	314,32	3,325	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	22
	Суп картофельный с клецками	150	1,27	1,72	8,62	55,5	4,96	41
	Плов из курицы	100/44,5	8,3	6,34	23,65	216	0,97	100
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого:	480	14,41	15,79	67,45	483,77	18,77	
Полдник								
	Запеканка из творога	120/99	15	12	28	232	1,57	155
	Соус сметанный	20	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	354
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85	2	400
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368
	Итого	390	20,26	17,31	48,21	372,11	18,576	
Итого за седьмой день:			44,45	45,18	176,34	1238,2	44,371	
День 8								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	120	3,2	6,68	17,05	133,8	0,144	130
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,9	10,6	70	0,9	395
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Итого:	308	9,7	13,17	40,2	356,12	1,114	1233

Второй завтрак:									
	Йогурт	120	3	2,3	4,5	72	1,1	401	
Обед:									
	Салат "Здоровье"	30	2,89	2,55	3,2	25	6,3	10	
	Свекольник	150	1,2	5,1	9,49	65,85	5,2	58	
	Тефтели мясные	40/25	2,95	6,27	4,9	57	0,42	286	
	Бобовые отварные	120/50,2	10,32	4,06	26,92	178,2	4,32	146	
	Компот из свежих плодов	150	0,43	0,02	19,82	82,75	1,2	206	
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700	
	Итого:	530	17,81	18,02	84,47	497,06	13,97		
Полдник									
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0		
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	368	
	Итого:	280	3,29	1,49	61,34	269,7	13,7		
	Итого за восьмой день:		33,8	34,98	190,51	1194,88	29,884		
День 9									
Завтрак:									
	Каша пшеничная молочная жидкая	120	5,9	7,6	18,6	122,8	0,12	133	
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	397	
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701	
	Итого:	305	10,93	15,56	44,13	308,12	1,365		
	Второй завтрак: Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	401	
						5%			
Обед:									
	Винегрет овощной	40	0,54	3,46	10,5	32,64	4,5	45	
	Расольник	150	1,97	4,56	5,83	62,55	4,53	73	
	Рагу из овощей	100	1,95	5,95	8,75	87,5	10,1	73	
	Гуляш из отварного мяса	60	8,3	6,34	23,65	216	0,97	100	

	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого:	540	12,82	12,84	67,22	509,43	9,12	
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
	Печенье	30	2,24	3,54	22,46	125,12	0,002	188
	Итого:	280	2,74	3,85	42,96	210,12	5,202	
Итого за девятый день:								
День 10								
Завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	120	2,92	5,32	20,24	139,2	2	134
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Итого:	308	7,18	8,92	42,99	378,52	2,27	
Второй завтрак:								
	Йогурт	120	3	2,3	4,5	72	1,1	401
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	40	1,33	3,13	3	41,33	1,29	19
	Суп рыбный	150	7,14	4,08	14,32	120,68	8,42	48
	Плов из курицы	100/44,5	8,3	6,34	23,65	216	0,97	100
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого:	480	17,47	13,87	68,85	505,2	19,36	
Полдник:								
	Творожно рисовая запеканка	80/59	12,95	10,13	18,13	187	2,1	157
	Соус молочный сладкий	20	0,82	1,75	1,17	15,82	0,006	354

	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,9	10,6	70	0,9	395
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	22	95	10	368
	Итого:	350	17,61	15,28	51,9	367,82	13,006	
Итого за десятиый день:			45,26	40,37	168,24	1323,54	35,736	
Итого за весь период			377,55	477,95	1797,88	12312,86	308,075	
Среднее значение за период			37,755	47,795	179,788	1231,286	30,8075	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13%	30%	58%			

Распределение калорийности между приемами пищи

завтрак- 24%

2 завтрак-5%

обед-34%

уплотненный полдник-35%