

10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

1 день

№ рецепту ры	прием пищи, наименование б.пода	масса порции	пищевые вещества			энергети- ческая ценность, ккал	вита мин
			белки, г	жиры г	углев г		с, мг
завтрак							
189	Каша манная жидкая	150	4,5	6,0	20,1	152,8	1,0
22	Кофейный напиток	150	2,5	2,6	14,1	90,1	0,4
2	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
14	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,1
Итого за прием пищи:		350	12,8	18,0	49,6	413,5	1,5
ii завтрак							
9	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
обед							
71	Салат из моркови с яблоками	35	0,3	1,6	3,1	29,4	0,8
99	Суп картофельный с горохом	130	3,0	2,3	9,8	72,1	2,4
16	Пудинг из говядины	50	13,6	15,9	0,6	197,8	0,0
346	Капуста тушеная	100	2,3	2,7	9,9	75,5	21,2
442	Сок яблочный	150	0,5	0,3	24,5	105,0	3,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:		515	23,2	23,2	70,6	588,4	27,4
полдник							
434	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	1,0
10	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0
Итого за прием пищи:		200	5,9	6,5	24,1	180,8	1,0
ужин							
19	Огурец свежий порционный	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0
241	Котлета рыбная любительская	50	6,4	2,6	3,2	62,9	0,5
335	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,8	126,7	9,0
441	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	16,7	80,0	66,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		400	12,3	7,4	54,8	346,2	79,5
Всего за день:			54,6	55,4	209,4	1575,9	114,4

2 день

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витам ин с, мг
			Белки, г	Жиры г	Углев		
Завтрак							
113	Суп молочный геркулесовый	160	3,4	3,6	11,2	91,5	0,4
23	Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,7
74	Гренки с сыром	40	6,0	6,8	22,3	175,1	0,0
Итого за прием пищи:		350	13,8	14,1	49,6	382,5	1,1
ii завтрак							
5	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед							
50	Салат "Свеколка"	35	0,6	3,5	5,5	57,2	1,2

2008	368	Соус молочный	40	1,0	3,8	3,7	52,5	0,1
к/к	к/к	Чай с лимоном	180/5	0,1	0,0	12,1	49,6	0,8
Итого за прием пищи:				29,0	21,1	38,2	466,3	1,2
всего за день:				73,6	70,3	194,2	1719,5	41,6
сбалансированность:				1	1,0	2,6		

6 день

№ репечту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витам ин С, мг
			Белки, г	Жиры г	Углев г		
Завтрак							
113	Суп молочный маннй	150	3,0	2,9	11,4	83,7	0,4
18	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0,4
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
14	Сыр (порциями)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,1
Итого за прием пищи:		338	9,7	13,2	34,9	299,2	0,9
2-ой завтрак							
5	Яблоко свежес	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед							
22	Салат из свежих помидоров	35	0,4	2,1	1,5	27,8	6,9
91	Рассольник ленинградский	150	5,2	6,1	11,8	123,4	4,9
68	Фрикадельки мясные	25	5,8	2,6	0,2	46,0	0,0
11	Котлеты из говядины	50	5,2	5,4	4,4	87,4	0,0
137	Свекла, тушенная в сметанном соусе	100	1,8	4,1	9,9	85,4	4,0
442	Сок черносмородиновый	130	0,8	0,0	11,0	46,5	258,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		550	23,1	20,9	64,3	538,9	273,8
Полдник							
434	Молоко кипяченное	180	5,3	5,8	8,6	110,0	1,0
10	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0
Итого за прием пищи:		200	5,9	6,5	24,1	180,8	1,0
Ужин							
56	Икра свекольная	40	0,7	3,1	3,9	47,3	2,3
251	Пудинг рыбный	50	9,2	3,9	3,5	90,5	0,0
335	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	14,4	97,5	6,9
70	Компот из свежих груш с витамином "с"	180	0,1	0,0	10,1	40,8	0,3
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:			14,4	10,6	47,0	347,1	9,5
Всего за день:			53,5	51,6	180,1	1413,0	295,2

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг
Завтрак								
2008	184	Каша молочная ячневая	180	6,1	7,4	31,0	215,8	0,4
к/к	к/к	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,6
2008	2	Бутерброд с джемом	20	0,6	2,3	9,4	59,7	3,0
Итого за прием пищи:				10,2	12,5	56,1	378,4	4,0
2-ой завтрак								
2008		Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Обед								
2008	41	Салат витаминный	35	0,4	1,2	3,3	25,9	3,7

2008	99	Суп с рыбными консервами	150	5,5	2,0	9,4	78,1	3,8
		Жаркое по-домашнему	150	14,7	18,9	16,6	294,4	8,6
2008		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
к/к	к/к	Компот из кураги	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0
2008		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:				24,5	22,7	66,4	567,3	16,1
Полдник								
2008	434	Молоко кипяченое	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,8
2008	467	Булочка домашняя	50	3,9	7,0	29,7	197,4	0,0
Итого за прием пищи:				8,4	11,9	36,9	289,1	0,8
Ужин								
2008	51	Винегрет овощной	180	2,5	18,2	11,9	221,4	27,0
2008	394	Компот из свежих груш с витамином "С"	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0,7
2008	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
итого за прием пищи:				5,7	18,5	56,6	416,1	27,7
всего за день:				49,2	65,9	226,3	1697,9	53,6
сбалансированность:				1	1,3	4,6		

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг
Завтрак								
2008	113	Суп молочный геркулесовый	180	3,8	4,1	12,8	102,7	0,5
к/к	к/к	Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,7
2008	74	Гренки с сыром	20	3,0	3,4	11,2	88,0	0,0
итого за прием пищи:				11,2	11,2	40,1	306,6	1,2
2-ой завтрак								
2008		банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0
итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	10,0
Обед								
2008	39	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	35	0,6	3,4	3,0	44,9	3,9
2008	95	Суп из овощей с говядиной и сметаной	180/10/10	5,2	7,7	8,3	129,4	6,2
2008	68	фрикадельки мясные	20	4,6	2,1	0,2	36,8	0,0
2008	209	Макаронные изделия отварные	100	3,6	3,1	20,5	124,9	0,0
2008	290	Оладьи из печени	50	9,3	4,6	4,0	105,3	6,6
2008	442	Сок абрикосовый	150	0,8	0,0	19,1	82,5	6,0
2008		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
итого за прием пищи:				27,4	21,4	76,3	625,8	22,7
Полдник								
2008	434	Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,8
2008	451	Пирожки печеные с капустой	50	2,3	2,0	13,4	81,0	2,5
итого за прием пищи:				6,8	5,8	20,8	163,5	3,3
Ужин								
2008	306	Голубцы ленивые	180	16,0	16,0	13,3	261,9	21,8
2008	411	Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0
2008	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
итого за прием пищи:				19,1	16,2	58,8	458,1	21,8
всего за день:				66,0	55,1	217,0	1650,0	59,0
сбалансированность:				1	0,8	3,3		

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

	карты							
Завтрак								
2008	189	Каша пшеничная жидкая	180	6,5	8,0	28,3	212,5	1,2
к/к	к/к	Кофейный напиток	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,6
2008		Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
2008	13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
Итого за прием пищи:				11,5	15,5	54,3	405,2	1,8
2-ой завтрак								
2008		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед								
2008	23	Салат из свежих помидоров и огурцов	35	0,3	3,5	1,0	37,0	6,3
2008	106	Суп-лапша домашняя	150	1,9	2,8	8,6	67,6	0,3
2008	335	Пюре картофельное	100	2,1	3,6	13,6	94,5	3,4
2008	307	Куры отварные порционные	50	14,1	3,6	0,4	90,9	9,0
к/к	к/к	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0
2008		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
2008		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
итого за прием пищи:				22,3	14,1	60,7	458,8	18,9
Полдник								
2008	435	Ряженка	150	4,5	1,5	6,3	59,9	0,8
2008	451	Пирожки печеные с картошкой	50	2,6	1,3	15,0	81,5	2,0
итого за прием пищи:				7,0	2,8	21,3	141,4	2,8
Ужин								
2008	181	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,8	3,6	29,8	163,1	0,0
2008	231	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	9,1	3,5	3,3	80,6	1,1
к/к	к/к	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0
2008	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,2	7,3	62,2	370,5	1,1
Всего за день:				55,4	40,1	208,3	1422,9	34,5
Сбалансированность:				1	0,7	3,8		

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин
			Белки, г	Жиры, г	Углев		С, мг
Завтрак							
112	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,4	3,9	18,2	126,2	0,5
23	Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,7
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
Итого за прием пищи:		355	10,3	12,3	44,6	331,9	1,2
2-ой завтрак							
6	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Обед							
25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	35	0,4	3,5	1,3	36,9	20,2
76	Свекольник со сметаной	150/15	1,7	4,5	12,1	100,5	5,2
181	Каша перловая рассыпчатая	100	3,0	3,5	21,3	127,8	0,0
259	Гуляш из говядины	50/30	13,7	16,9	4,3	66,3	0,9
442	Сок персиковый	150	0,5	0,0	24,8	102,0	9,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0

Полдник							
434	Молоко кипяченое	180	5,3	4,6	8,8	99,0	1,0
7	Пряники	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,0
Итого за прием пищи:		200	6,5	5,5	23,8	172,2	1,0
Ужин							
225	Вареники ленивые из творога	180	23,1	14,5	27,9	338,0	0,2
368	Соус молочный	40	1,0	3,8	3,7	52,5	0,1
105	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	11,6	46,8	0,0
Итого за прием пищи:		400	24,2	18,3	43,2	437,3	0,3
Всего за день:			64,0	65,3	206,8	1523,9	42,8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг
Итого за весь период	5555	544,9	2072	15563	841,7
Среднее значение за период	55,55	54,49	207,2	1556	84,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	3,6		