

Примерное 10 дневное меню для детей от 1,6 до 3 лет с 9-ти часовым пребыванием

Утверждаю
Заведующая

Бузинова О.А.



1 день:	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн .цен ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша ячневая на молоке с маслом	150(5)	4,25	6,65	16,9	145,5	-	№36, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	19,2	118,5	-	№ 98, 2010г.
2 завтрак:							
сок фруктовый	150	-	0	17,2	69,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Обед:							
Суп овощной с курой со сметаной	150(20/2 0)	10,8	10,8	8,4	185,0	-	№ 12,19, 2010г.
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	71,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Рис отварной	50	1,2	1,4	9,7	65	-	№73, 2010г.
Тефтели из птицы с соусом	50/50	7,1	8,7	11,2	162,5	-	№72, 2010г.
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97,5	-	№91, 2010г.
Полдник:							
Чай с сахаром	150	-	-	6,0	24,0	-	№96 , 2010г.
Кондитерское изделие	30	3,2	2,8	5,4	61,8	-	
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	16,0	76	-	
Итого за 1 день:		35,65	42,25	163,4	1221,8	-	

2 день:	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн .цен ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша молочная манная жидкая:	150	4,24	5,26	16,95	108	-	№31 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Чай с сахаром с молоком	150	2,25	1,95	15,75	91,5	-	№97 Сбор.рецеп. 1994г.
2 завтрак:							
Кефир	150	4,5	3,7	6,0	76,5	-	2010г.,№103
Обед:							
Борщ с мясом со сметаной	150(20/10)	7,5	6,8	6,1	72,6	-	№6, 17, 2010г.
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	71,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Запеканка картофельная с фаршем	130	10,8	11,6	13,5	218,4	-	№66, 2010г.
Компот из ягод	150	-	-	18,7	88,5	-	
Полдник:							
Чай с сахаром	150	-	-	6,0	24,0	-	№96, 2010г.
Ватрушка с повидлом	80	6,24	4,56	51,52	272	-	№108, 2010г.
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	16,0	76	-	
Итого за 2 день:		41,3	43,05	180,2	1244,5	-	

Handwritten notes and signatures on the right side of the page, including a signature at the top right and a large, illegible scribble below it.

4 день:	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн .цен ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша пшеничная на молоке с маслом	150(5)	4,1	6,4	19,6	141	-	№35, 2010г., №22, Сбор.реп.1997
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.реп. 1997г.
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	19,2	118,5	-	№ 98, 2010г.
2 завтрак:							
Кефир	150	4,5	3,7	6,0	76,5	-	2010г., №103
Обед:							
Суп картофельный с яйцом с мясом	150(20)	5,6	3,9	0,7	57,9	-	№14, 2017г.
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	71,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Пюре картофельное	100	2,2	3,1	7,8	85	-	№78, 2010г.
Свежий огурец	15	0,12	0	0,5	2,02	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Котлета мясная	60	7,9	7,86	9,96	146,4	-	№59, 2010г.
Компот из ягод	150	-	-	18,7	88,5	-	
Полдник:							
Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	-	№ 103, 2010г.
Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39,0	235	-	
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	16,0	76	-	№104, 2010г.
Итого за 4 день:		43,6	44,4	183,4	1362,5	-	

5 день:	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша кукурузная на молоке с маслом	150(5)	4,1	6,35	21,05	157,5	-	№37, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Сыр порционнo	10	2,3	2,93	-	36,3	-	№23, 2017г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.рец.1997
Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 98, 2010г.
2 завтрак:							
Молоко кипяченое	150	4,5	4,8	7,05	90,0	-	2010г. №102
Обед:							
Суп с макаронными изделиями, мясом	150(20)	7,8	5,7	10,1	117,5	-	№13,17, 2010г.
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	71,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	-	№73, 2010г.
Перец сладкий	15	0,12	0	0,53	2,5	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Суфле рыбное	50	6,7	2,7	3,3	74,0	-	№49, 2010г.
Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	21,1	85,5	-	№90, 2010г.
Полдник:							
Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№100, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Яйцо отварное	30	3,81	3,45	0,2	47,2	-	№ 324, 1997г.
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	16,0	76	-	
Итого за 5 день:		39,2	38,2	167,2	1200,5	-	

Handwritten notes and signatures in the right margin, including a signature at the bottom right.

б день	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша пшённая вязкая с маслом	150(5)	2,2	4,7	15,9	115,5		№ 262, Сбор.рецеп. 1994г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.рец. 1997г.
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	19,2	118,5	-	№ 98, 2010г.
2 завтрак:							
Кефир	150	4,5	3,75	6,0	76,5	-	№103, 2010г.
Обед:							
Суп рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	150(20/20)	7,7	10,4	12,9	161,3	-	№8, №17,2010г.
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	71,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Запеканка овощная	150	6,1	10,5	21	220,5	-	№30, 2010г.
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97,5	-	№91, 2010г.
Полдник:							
Кисель из концентрата	150	-	-	18,0	71,2	-	104, 2010г.
Кондитерское изделие	30	3,2	2,8	5,4	61,8	-	
Фрукты	95	0,8	0,8	17,2	82	-	
Итого за 6 день:		33,2	44,4	169	1221,8	-	

Handwritten notes and signatures in the right margin, including a signature at the bottom right.

	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ден. ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
8 день:							
Завтрак:							
Каша геркулесовая на молоке с маслом	150(5)	4,2	7,15	16,05	145,5	-	№34, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.рец. 1997г.
Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 98, 2010г.
2 завтрак:							
Кефир	150	4,5	3,7	6,0	76,5	-	№103, 2010г.
Обед:							
Суп картофельный с мясом	150(20)	7,8	5,7	9,7	132	-	№9,19, 2010г.
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	71,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Вермишель отварная	100	3,6	2,8	19,7	123	-	№75, 2010г.
Оладьи из печени с морковью	85	14,5	11,6	8,9	202,3	-	№62, 2010г.
Свежий помидор	15	0,16	0,03	0,6	3,4	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Напиток из плодов шиповника	150	0,1	0,07	21,6	97,5	-	№ 773, Сбор.рец. 1997г.
Полдник:							
Кондитерское изделие	30	3,2	2,8	5,4	61,8	-	
Кисель из концентрата	175	-	-	14,8	61	-	№93, 2010г.
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	16,0	76	-	
Итого за 8 день:		42,8	42,9	160,4	1244	-	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Эн .цен ность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
9 день. Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом:	150(2,5)	4,24	5,26	16,95	108	-	№31, 2010г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.рец.1997г.
Чай с сахаром с молоком	150	2,25	1,95	15,75	91,5	-	№97 Сбор.рецеп. 1994г.
2 завтрак:							
сок фруктовый	150	-	-	17,25	69,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Обед:							
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150(20/20)	7,7	8,4	6,3	140,3	-	№7/17/85, 2010г.
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	71,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	-	№73, 2010г.
Соус сметанный с томатом	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№553/3,554/3, Сбор.рецеп. 1994г.
Свежий огурец	15	0,12	0	0,5	2,02	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Котлеты или биточки рыбные	50	6,4	2,35	7,95	78	-	№51, 2010г.
Кисель из концентрата	175	-	-	14,8	61,0	-	№93, 2010г.
Полдник:							
Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	14,0	111,5	-	№103, 2010г.
Кондитерское изделие	25	1	7	15,6	115,6	-	
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	16,0	76	-	
Итого за 9 день:		33,7	49,0	174,3	1274,9	-	

10 день	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
Завтрак:							
Суп молочный с макарон.изд	150(5)	4,65	8,2	15,05	156	-	№273, 1994г.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 Сбор.рец. 1997г.
Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№96, 2010г.
2 завтрак:							
Молоко кипяченое	150	4,5	4,8	7,05	90	-	Сбор.рецеп. 2010г..№102
Обед:							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150(15)	5,07	4,0	11,8	106,8	-	№9,20, 2010г.
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	71,0	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Жаркое по-домашнему	150	12,42	16,8	16,4	278,2	-	№57, 2010г.
Свежий огурец	15	0,12	0	0,5	2,02	-	Сбор.рецеп. 1994г.
Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	21,1	85,5	-	№90, 2010г.
Полдник:							
Сырники из творога	100	17,0	10,8	21,1	250	-	№ 45, 2010г.
Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№96, 2010г.
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	16,0	76	-	
Итого за 10 дней:		49,0	53,8	162,6	1357,5	-	
Итого за 10 дней		407,25	450,4	1668,7	12603,4		