

Примерное меню на 10 дней для детей до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
1 ДЕНЬ								
Завтрак	Макароны с сыром	120/12	3,8	6,1	23,2	200,3	1,4	265
	Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	306
	Кофейный напиток без молока	150	0,22	0,05	9,28	35,24	0	ТТК
	Итого		9,12	10,75	32,78	298,54	1,4	
10:00	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Итого		0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Маринад овощной без томата	40	0,5	4,02	6,73	56,58	3,2	613
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	150/10/5	3,5	7,08	19,42	155,4	11,39	134
	Котлета куриная из окорочков, припущенная	60	9,4	8,59	9,86	177,6	0	189
	Капуста тушённая с морковью в молоке	120	2,9	4,27	10,58	64,6	41	211
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,06	0,06	8,96	35,48	1,5	ТТК
	Итого		16,36	24,02	55,55	489,66	57,09	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,18	1,6	21,6	105,52	0	
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	Итого		7,33	3,85	30,45	191,02	0,9	
Ужин								
	Пудинг творожный с яблоками	150	16,08	15,06	46,53	269,4	3,34	ТТК
	Соус сметанный	30	0,5	3,55	1	28,6	0,04	451
	Чай полусладкий с молоком	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	Итого		18,78	20,5	60,82	373,95	4,4	
Хлеб на весь день	Пшеничный	34	2,58	0,27	16,72	79,9	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
Соль на весь день		4						
Всего за день			57,32	60,02	227,47	1586,1	66,79	
2 ДЕНЬ								
Завтрак	Каша манная шоколадная	150	3,87	5,9	15,54	129,88	0,77	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК
	Итого		7,06	8,58	31,73	207,12	2,13	
10:00	Фрукты	182	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Итого		0,6	0,6	14,7	70,5	15	

Обед	Салат луковый	25	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44	ТТК
	Борщ со сметаной	150/10	1,8	1,01	4,1	80,8	7,49	ТТК
	Тефтели из говядины с соусом молочным	60/30	12,42	14,76	7,3	231,3	8,2	461
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,4	0	243
	Отвар из шиповника (витаминизированный витамином С)	150	0,4	0	8,56	35,94	132	ТТК
	Итого		21,8	22,8	55,12	585,68	150,13	
Полдник	Булочка дорожная	50	4,82	9,33	40	263,25	0	584
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	Итого		10,97	11,58	48,85	348,75	0,9	
Ужин	Рагу овощное	180	3,28	7,17	19,03	152,1	42,82	83
	Кондитерские изделия	15	0,8	2,63	25,92	130,5	0	
	Чай не сладкий	150	0,09	0,022	0,018	0,07	0,045	ТТК
	Итого		4,17	9,822	44,968	282,67	42,865	
Хлеб на весь день	Пшеничный	42	3,19	0,33	20,66	98,7	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	Итого		5,59	0,81	36,66	182,7	0	
Соль на весь день	4							
Всего за день			50,19	54,192	232,028	1677,4	211,03	
3 ДЕНЬ								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	2,95	6,28	26,21	173,16	1,17	ТТК
	Сыр твёрдый	6,5	1,69	1,74	0	22,88	0,18	ТТК
	Какао с молоком	150	1,84	1,54	13,86	74,27	0,68	ТТК
	Итого		6,48	9,56	40,07	270,31	2,03	
10:00	Фрукты	182	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Итого		0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед	Овощи отварные	40	0,52	0,04	2,76	14	2	ТТК
	Суп картофельный с горохом с окорочками	150/10	5	3,33	5,2	78	9,15	ТТК
	Мясо отварное, тушённое с картофелем по-домашнему	190	13,87	13,64	15,64	252,1	7,09	ТТК
	Компот из свежих яблок с витамином "С"	150	0,16	0,16	11,45	46,5	6,68	ТТК
	Итого		19,55	17,17	35,05	390,6	24,92	
Полдник	Корж молочный	50	3,4	5,9	38,7	201,3	0,3	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535

	Итого		9,55	8,15	47,55	286,8	1,2	
Ужин	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	60	10,07	10,5	10,1	169,7	0,48	ТТК
	Капуста тушённая	150	3,56	4,53	15,09	115,5	79,32	ТТК
	Чай сладкий	150	0,09	0,02	9,74	36,95	0,01	ТТК
	Итого		13,72	15,05	34,93	322,15	79,81	
Хлеб на весь день	Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	Итого		6,2	0,88	40,6	201,5	0	
Соль на весь день		4						
Всего за день			56,1	51,41	212,9	1541,9	122,96	
	4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная вязкая "Геркулес"	150	3,86	7,41	30,7	183,38	1,17	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК
	Итого		7,05	10,09	46,89	260,62	2,53	
10:00	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Итого		0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат из морской капусты "Клюковка"	40	0	4,2	0	48	0	ТТК
	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,31	4,64	9,25	84,35	12,99	ТТК
	Оладьи из печени с маслом сливочным	60/2	11,28	13,26	6,14	189	18,6	468
	Картофельное пюре	130	2,8	4,85	21,11	124,2	22,49	ТТК
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,06	0,06	8,96	35,48	1,5	ТТК
	Итого		16,45	27,01	45,46	481,03	55,58	
Полдник	Гренки заливные со сгущённым молоком	60/15	2,26	2,98	32,52	176,81	0,335	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	Итого		8,41	5,23	41,37	262,31	1,235	
Ужин	Вареники ленивые	120	16,5	9,96	26,6	249,71	0,76	331
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	20,08	0,078	ТТК
	Кондитерские изделия	15	0,4	2,63	15,92	88,95	0	
	Чай не сладкий	150	0,09	0,022	0,018	0	0,045	ТТК
	Итого		18,09	14,262	44,918	358,74	0,883	
Хлеб на весь день	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	Итого		5,44	0,8	35,68	178	0	
Соль на весь день		4						

Всего за день			56,19	57,542	229,468	1609,7	63,228	
	5 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная пшённая	150	4,29	5,3	14,36	166,24	9,17	ТТК
	Какао с молоком	150	1,84	1,54	13,86	74,27	0,68	ТТК
	Итого		6,13	6,84	28,22	240,51	9,85	
10:00	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Итого		0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	ТТК
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/10/10	4,9	8,6	5,59	83,07	18,53	120
	Рыба припущенная	60	15,37	5,7	5,36	106,86	3,19	ТТК
	Рис отварной	120	5,1	4	32,2	180	0	ТТК
	Кисель из яблок	150	0,1	0,1	17,8	90,75	5,61	ТТК
	Итого		25,79	18,44	61,63	465,88	29,33	
Полдник	Оладьи со сгущённым молоком	60/30	4,4	6,4	27,5	258,92	0	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	Итого		10,55	8,65	36,35	344,42	0,9	
Ужин	Картофель тушёный	150	3,15	9,6	22,7	181,05	31,86	216
	Чай сладкий с молоком	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	Итого		5,35	11,49	35,99	257	32,88	
Хлеб на весь день	Пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	Итого		5,44	0,8	35,68	178	0	
Соль на весь день		4						
Всего за день			54,01	46,37	213,02	1554,8	75,96	
	6 ДЕНЬ							
Завтрак	Икра кабачковая (для детского питания)	40	0,73	5,16	2,97	38,32	2,8	121
	Макароны отварные	120	4,38	3,98	27,9	164,9	0	332
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	40	5,88	8,92	10,89	147,36	0,01	ТТК
	Кофейный напиток без молока	150	0,22	0,05	9,28	35,24	0	ТТК
	Итого		11,21	18,11	51,04	385,82	2,81	
10:00	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Итого		0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Сельдь с луком, маслом растительным	25	3,09	3	0,5	41,48	0,88	ТТК
	Свекольник с на мясном бульоне, со сметаной	150/5	4,94	5,09	6,03	88,96	28,69	ТТК
	Пудинг из говядины	60	14,8	12,8	1,5	180,4	0,12	164

	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	60/60	2,72	4,05	14,85	116	48,45	ТТК
	Компот из апельсин	150	0,08	0	19,3	77,8	20,9	ТТК
	Итого		25,63	24,94	42,18	504,64	99,04	
Полдник	Ватрушка с курагой	50	5,7	2,15	44,79	157,33	0,1	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	Итого		11,85	4,4	53,64	242,83	1	
Ужин	Морковь, тушёная с рисом	180	3,36	7,71	31,97	200,84	5,25	219
	Чай с молоком полусладкий	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	Итого		5,56	9,6	45,26	276,79	6,27	
Хлеб на весь день	Пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	Итого		5,06	0,76	33,22	166,3	0	
Соль на весь день		4						
Всего за день			60,06	57,96	240,49	1645,4	112,12	
	7 ДЕНЬ							
Завтрак	Сырники из творога со сгущённым молоком	110/30	15,01	7,48	39,04	360,76	0,33	321
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК
	Итого		18,2	10,16	55,23	438	1,69	
10:00	Фрукты	182	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Итого		0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед	Икра свекольная	40	0,96	4,04	5,2	32,8	4,45	ТТК
	Бабушкин суп с окорочками	150/10	5,9	7,9	9,3	86,8	12	ТТК
	Рыба, запечёная с картофелем по-русски с соусом молочным	170	14,5	15,5	26,46	303,3	13,25	ТТК
	Кисель из яблок	150	0,1	0,1	22,8	90,75	5,61	642
	Итого		21,46	27,54	63,76	513,65	35,31	
Полдник	Печенье витаминизированное	20	1,18	1,6	12,19	65	0	
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	Итого		7,33	3,85	21,04	150,5	0,9	
Ужин	Голубцы овощные с соусом сметанным	150/30	3,37	10,54	21,2	155,64	67,76	235
	Чай с молоком	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	Итого		5,57	12,43	34,49	231,59	68,78	
Хлеб на весь день	Пшеничный	57,3	4,35	0,45	28,19	134,66	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	Итого		6,75	0,93	44,19	218,66	0	

Соль на весь день		4						
Всего за день			59,91	55,51	233,41	1622,9	121,68	
	8 ДЕНЬ							
Завтрак	Морковно - молочный омлет	180	6,6	17,7	11,4	286	3,31	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК
	Итого		9,79	20,38	27,59	363,24	4,67	
10:00	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Итого		0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат луковый	25	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44	ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	5,86	4,1	14,41	105,06	14,07	ТТК
	Оладьи по- кунцевски с маслом сливочным	70/3	14,8	11	10,4	201,6	21,7	178
	Рис "Мозайка"	120	3,3	4,49	36,85	170	12,99	ТТК
	Компот из сухофруктов витамином "С"	150	0,06	0,06	8,96	35,48	1,5	ТТК
	Итого		24,36	20,9	72,84	533,38	52,7	
Полдник	Шарлотка	60	2,92	4	20,49	117,91	41,56	ТТК
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	535
	Итого		9,07	6,25	29,34	203,41	42,46	
Ужин	Овощи в молочном соусе	180	1,58	6,6	6,12	90	0,41	ТТК
	Чай полусладкий с молоком	150	2,2	1,89	13,29	75,95	1,02	ТТК
	Итого		3,78	8,49	19,41	165,95	1,43	
Хлеб на весь день	Пшеничный	38,5	3,19	0,33	20,66	90,48	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	Итого		5,59	0,81	36,66	174,48	0	
Соль на весь день		4						
Всего за день			53,34	56,98	200,99	1509,5	104,26	
	9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша гречневая молочная, жидкая	150	4,23	6,8	28,78	166,7	1,46	ТТК
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	40	5,88	8,92	10,89	147,36	0,01	ТТК
	Какао с молоком	150	1,84	1,54	13,86	74,27	0,68	ТТК
	Итого		11,95	17,26	53,53	388,33	2,15	
10:00	Фрукты	182	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Итого		0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед	Салат "Клюковка"	40	0	4,2	0	48	0	ТТК

	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,1	3,5	6	62,4	11,01	ТТК
	Суфле из кур	65	18,28	18,54	1,21	212,88	0,13	ТТК
	Картофель отварной в молоке	130	2,7	6,09	23,58	159,93	23,53	ТТК
	Отвар из шиповника (витаминизированный витамином С)	150	0,4	0	8,56	35,94	132	ТТК
	Итого		22,48	32,33	39,35	519,15	166,67	
Полдник	Блинчики со сгущённым молоком	60/15	3,2	2,26	60	195,9	0,75	547
	Кисломолочная продукция	150	6,15	2,25	8,85	85,5	0,9	537
	Итого		9,35	4,51	68,85	281,4	1,65	
Ужин	Икра свекольная	40	1,17	3,02	4,82	49,42	5,84	ТТК
	Ёжики рыбные в молочном соусе	120/30	14,84	8,42	24,45	200,83	2,47	ТТК
	Чай полусладкий	150	0,09	0,022	4,88	18,48	0,045	ТТК
	Итого		16,1	11,462	34,15	268,73	8,355	
Хлеб на весь день	Пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,3	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	Итого		5,06	0,76	33,22	166,3	0	
Соль на весь день	4							
Всего за день			65,54	66,922	243,8	1694,4	193,83	
10 ДЕНЬ								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150	3,6	6,5	21,6	151,7	0,78	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,68	16,19	77,24	1,36	ТТК
	Итого		6,79	9,18	37,79	228,94	2,14	
10:00	Сок фруктовый	166	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Итого		0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат из свеклы с консервированным огурцом	40	0,54	5,36	3,06	31,48	3,61	ТТК
	Суп картофельный с рыбой	150	7,93	2,47	4,02	69,74	14,4	156
	Азу	190	17,68	20,1	15,25	274,9	17,78	ТТК
	Компот из свежих яблочек витамином "С"	150	0,16	0,16	11,45	46,5	6,68	394
	Итого		26,31	28,09	33,78	422,62	42,47	
Полдник	Пирожки печёные с картофелем	60	2,21	4,49	29,54	149,1	5,2	ТТК
	Кисель из апельсинов	150	0,51	0,11	27,29	80,34	33,75	ТТК
	Итого		2,72	4,6	56,83	229,44	38,95	
Ужин	Биточек рубленый из птицы	50	7,35	5,63	5	124,09	0	ТТК
	Пюре морковное	130	2,4	5,8	11,09	106,6	6,45	223

	Чай сладкий	150	0,09	0,02	9,74	36,95	0,01	ТТК
	Итого		9,84	11,45	25,83	267,64	6,46	
Хлеб на весь день	Пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	
	Ржаной	40	2,4	0,48	16	84	0	
	Итого		6,96	0,96	45,52	225	0	
Соль на весь день		4						
Всего за день			53,37	54,43	214,9	1442,6	93,02	
Всего за 10 дней			566	561,3	2248,5	15885	1165	

В период с 01. марта до поступления овощей нового урожая, салаты в состав которых входят овощи не проходящие термическую обработку заменяют овощами отварными или консервированным огурцом или кабачковой икрой.