

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша гречневая рассыпчатая 1-3г	150	4	3	17	96		179
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 1-3	18/5/8	4	6	9	107		
	Чай с сахаром 1-3	150			4	16		411
Итого за Завтрак1			8	9	30	219		
Завтрак2								
	Сок	150			9	36	2	130
	Печенье	20	21	12	66	470		402
Итого за Завтрак2			21	12	75	506	2	
Обед								
	Свекольник с курицей и сметаной 1-3	150	2	3	15	98	18	
	Тефтели мясные 1-3	60	1	2	5	47	1	303
	Салат из квашеной капусты 1-3	40	1	2	1	26	12	
	Рис отварной 1-3	100	3	2	33	149		27
	Компот из сухофруктов 1-3	150			5	20		394
	Хлеб ржаной	30	2		15	71		2
	Итого за Обед			9	9	74	411	31
Полдник								
	Суп вермишелевый молочный 1-3	150	5	7	18	151	2	100
	Какао-напиток на молоке 1-3	150	3	3	9	76	1	416
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			9	10	36	272	3	
Итого за день			47	40	215	1408	36	

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша "Дружба" молочная жидкая 1-3	150	5	6	22	161	1	199
	Хлеб пшеничный с маслом 1-3	18/5	1	4	9	80		
	Кофейный напиток на молоке 1-3	150	3	3	11	82	9	414
Итого за Завтрак1			9	13	42	323	10	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Щи с курицей и сметаной 1-3	150	2	3	13	89	29	
	Салат из моркови с чесноком 1-3	40	1	2	3	35	2	
	Курица тушеная 1-3	60	11	15		176	1	318
	Макароны отварные с маслом 1-3	100	3	2	21	115		220
	Компот из свежемороженных ягод 1-3	150			9	37		393
	Хлеб ржаной 1-3	30	2		12	58		
Итого за Обед			19	22	58	510	32	
Полдник								
	Запеканка творожная 1-3	130	19	13	19	273		245
	Соус молочный сладкий	20	4	3	8	118		113
	Кефир	150	4	4	6	75	1	420
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			28	20	42	511	1	
Итого за день			56	55	151	1384	52	

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Кукуруза консервированная 1-3	20	2	1	12	65		12
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 1-3	18/5/8	4	6	9	107		
	Омлет натуральный 1-3	130	9	10	2	133	1	237
	Какао-напиток на молоке 1-3	150	3	3	9	76	1	416
Итого за Завтрак1			18	20	32	381	2	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1-3	140	4	4	9	88	1	89
	Котлета рыбная 1-3	60	1		4	20	1	534
	Огурец соленый 1-3	30	1		2	10		416
	Пюре картофельное 1-3	100	3	3	16	102	18	339
	Компот из сухофруктов 1-3	150			5	20		394
	Хлеб ржаной	30	2		15	71		2
Итого за Обед			11	7	51	311	20	
Полдник								
	Каша рисовая молочная 1-3	150	7	8	46	230		408
	Чай с сахаром 1-3	150			4	16		411
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			8	8	59	291		
Итого за день			37	35	151	1023	31	

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша геркулесовая молочная 1-3	140	6	5	21	154		207
	Чай с сахаром 1-3	150			4	16		411
	Хлеб пшеничный с маслом 1-3	18/5	1	4	9	80		
Итого за Завтрак1			7	9	34	250		
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Суп фасолевый на м/б 1-3	150	2	3	13	91	22	
	Салат свекольный с чесноком 1-3	40	1	3	4	47	5	34
	Гуляш из отварного мяса 1-3	60	10	8	4	121		293
	Гречка отварная с маслом 1-3	100	5	3	21	126		26
	Кисель витаминизированный	180			10	39	15	400
	Хлеб ржаной	30	2		15	71		2
Итого за Обед			20	17	67	495	42	
Полдник								
	Рагу овощное с курицей 1-3	140	3	4	15	107	50	
	Кофейный напиток на молоке 1-3	150	3	3	11	82	9	414
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			7	7	35	234	59	
Итого за день			34	33	145	1019	110	

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Пудинг творожный 1-3	100	19	13	19	273		74
	Соус молочный сладкий	20	4	3	8	118		113
	Чай с сахаром 1-3	150			4	16		411
	Хлеб пшеничный с маслом 1-3	18/5	1	4	9	80		
Итого за Завтрак1			24	20	40	487		
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Салат из свежей капусты 1-3	40	1	2	2	29	14	
	Суп рыбный 1-3	150	2	4	14	103	16	205
	Жаркое по-домашнему 1-3	150	2	4	19	122	23	8
	Компот из свежемороженой ягод 1-3	150			9	37		393
	Хлеб ржаной	30	2		15	71		2
Итого за Обед			7	10	59	362	53	
Полдник								
	Каша пшеничная молочная 1-3	150	5	7	21	172	1	198
	Кефир	150	4	4	6	75	1	420
	Булочка домашняя 1-3	60	4	1	31	147		469
Итого за Полдник			13	12	58	394	2	
Итого за день			44	42	166	1283	64	

Примерное м
Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Макароны отварные с сыром 1-3	100	6	6	24	155		520
	Чай с сахаром 1-3	150			4	16		411
	Хлеб пшеничный с маслом 1-3	18/5	1	4	9	80		
Итого за Завтрак1			7	10	37	251		
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Суп гороховый с курицей 1-3	150	8	6	18	154	12	320
	Котлета мясная 1-3	60	6	7	3	103	1	299
	Овощи тушеные 1-3	100	3	4	16	110	5	511
	Компот из свежемороженох ягод 1-3	150			9	37		393
	Хлеб ржаной 1-3	30	2		12	58		
Итого за Обед			19	17	58	462	18	
Полдник								
	Гречка по-купечески 1-3	150	3	4	16	108	1	
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	89	2	
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			8	9	32	242	3	
Итого за день			34	36	136	995	30	

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Пудинг творожный 1-3	100	19	13	19	273		74
	Соус молочный сладкий	20	4	3	8	118		113
	Кефир	150	4	4	6	75	1	420
	Пряник 1-3	20	1	1	15	73		
Итого за Завтрак1			28	21	48	539	1	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Салат из моркови с чесноком 1-3	40	1	2	3	35	2	
	Рассольник с курицей и сметаной 1-3	150	5	8	12	140	13	246
	Печень по-строгановски 1-3	60	4	11	3	128	1	210
	Макароны отварные с маслом 1-3	100	3	2	21	115		220
	Компот из сухофруктов 1-3	150			5	20		394
	Хлеб ржаной 1-3	30	2		12	58		
Итого за Обед			15	23	56	496	16	
Полдник								
	Каша пшеничная молочная 1-3	150	6	6	21	160	1	11
	Чай с сахаром 1-3	150			4	16		411
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			7	6	34	221	1	
Итого за день			50	50	147	1296	27	

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша манная молочная 1-3	150	5	6	21	158	2	17
	Какао-напиток на молоке 1-3	150	3	3	9	76	1	416
	Хлеб пшеничный с маслом 1-3	18/5	1	4	9	80		
Итого за Завтрак1			9	13	39	314	3	
Завтрак2								
	Сок	150			9	36	2	130
Итого за Завтрак2					9	36	2	
Обед								
	Суп вермишелевый с курицей 1-3	150	6	7	18	159	15	228
	Капуста тушеная с мясом 1-3	140	2	5	7	80	56	143
	Компот из свежемороженных ягод 1-3	150			9	37		393
	Хлеб ржаной 1-3	30	2		12	58		
Итого за Обед			10	12	46	334	71	
Полдник								
	Пудинг рыбный 1-3	80	2	5	2	56	1	73
	Чай с сахаром 1-3	150			4	16		411
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Полдник			3	5	15	117	1	
Итого за день			22	30	109	801	77	

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша пшеничная молочная 1-3	150	5	7	21	172	1	198
	Кофейный напиток на молоке 1-3	150	3	3	11	82	9	414
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром 1-3	18/5/8	4	6	9	107		
Итого за Завтрак1			12	16	41	361	10	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Суп рыбный 1-3	150	2	4	14	103	16	205
	Плов с курицей 1-3	160	2	6	24	156	2	
	Салат из свежей капусты 1-3	40	1	2	2	29	14	
	Компот из сухофруктов 1-3	150			5	20		394
	Хлеб ржаной	30	2		15	71		2
Итого за Обед			7	12	60	379	32	
Полдник								
	Винегрет с растительным маслом 1-3	80	2	3	9	69	12	46
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		406
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
	Кисель витаминизированный	180			10	39	15	400
Итого за Полдник			16	15	29	310	27	
Итого за день			35	43	139	1090	78	

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Запеканка творожная 1-3	130	19	13	19	273		245
	Соус молочный сладкий	20	4	3	8	118		113
	Кефир	150	4	4	6	75	1	420
	Хлеб пшеничный	20	1		9	45		1
Итого за Завтрак1			28	20	42	511	1	
Завтрак2								
	Яблоко	100			9	40	9	203
Итого за Завтрак2					9	40	9	
Обед								
	Огурец соленый 1-3	30	1		2	10		416
	Борщ с курицей и сметаной 1-3	150	2	3	13	91	22	5
	Курица тушеная 1-3	60	11	15		176	1	318
	Пюре картофельное 1-3	100	3	3	16	102	18	339
	Компот из свежемороженой ягод 1-3	150			9	37		393
	Хлеб ржаной	30	2		15	71		2
Итого за Обед			19	21	55	487	41	
Полдник								
	Каша геркулесовая молочная 1-3	150	7	5	23	165		207
	Булочка домашняя 1-3	60	4	1	31	147		469
	Чай с сахаром 1-3	150			4	16		411
Итого за Полдник			11	6	58	328		
Итого за день			58	47	164	1366	51	

Итого за период	417	411	1523	11665	556	
Среднее значение за период	41,7	41,1	152,3	1166,5	55,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15	32	53			

Составил _____ Главный

Утвердил _____