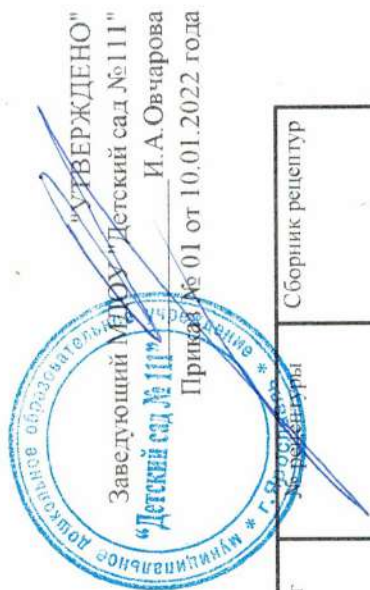




Меню для питания детей от 1 года до 3 лет
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День 1

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
Каша пшенная жидкая на молоке	150	4,9	2,6	25,2	144	1,1	1994
Какао с молоком	170	2,7	3	15,1	102	1,3	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	ТУ
Всего за прием пищи	350	10	5,9	55	318	2,4	
2ой ЗАВТРАК							
Кисель из ягод с/м джема/ варенья	100	0,08	0,02	19,37	78	0,56	2012
Всего за прием пищи	100	0,08	0,02	19,37	78	0,56	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	3,3	3,2	9,9	89	3,5	102
Суфле из отварного мяса	70	11,3	0,8	1,6	149,1	0	477
Макаронные изделия отварные	100	2,9	2	18,1	102,4	0	516
Соус красный	40	0,9	4,9	3,6	61	1	86
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,8	76	0	ТУ
Всего за прием пищи	550	21,3	11,3	73,6	570,5	5	
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА							
Запеканка из творога	120	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	223
Соус молочный сладкий	30	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	569
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0	ГОСТ
Фрукт	75	0,5	0,5	11,7	56	12	-
Всего за прием пищи	400	17,9	12,9	67,7	430,8	12,4	
Всего за день	1400	49,28	30,12	215,67	1398	26,36	

День 2

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша овсяная жидкая на молоке	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Масло сливочное порционно	8	0,1	5,8	0,1	53	0		ТТК
Всего за прием пищи	368	10,9	13,9	49,8	371,8	2,4		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	150	0,15	0,06	13,06	85	20	702	2004
Всего за прием пищи	150	0,15	0,06	13,06	85	20		
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,3	4	6,8	115	6,4	82	2015
Фрикадельки рыбные с соусом	60/40	8,3	8	11,8	163	1,7	239	2015
Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,4	110	14,4	312	2015
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	16,8	62,6	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	555	14,9	16,2	75,4	543,6	23		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Каша гречневая жидкая на молоке	150	6,6	2,6	45,8	234,8	1,1	40	2010
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	55,4	0	96	2010
Выпечное изделие	50	3	2,1	30,7	164	0	410	2015
Всего за прием пищи	350	9,7	4,7	85,2	454,2	1,1		
Всего за день	1423	35,65	34,86	223,46	1455	46,5		

День 3

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная жидкая на молоке	170	4,1	2,3	16,9	104	1,1	262	1994
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	105	2,1	102	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	0,1		ТТК
Всего за прием пищи	360	13,3	10,7	39,1	317	3,3		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	150	0,15	0,06	13,06	85	20	702	2004
Всего за прием пищи	150	0,15	0,06	13,06	85	20		
ОБЕД								
Рассольник на м/б со сметаной	180/5	2,52	3,72	15,12	198	5,4	132	2004
Тефтели мясные	60	9,22	6,3	3,69	138	0	422	1994
Макаронные изделия отварные	100	2,9	2	18,1	102,4	0	75	ТТК 2010
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,8	76	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	535	17,54	12,42	77,31	607,4	5,9		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Голубцы ленивые с мясом	180	6	6,06	18,8	256	15	137	ТТК 1994
Чай с сахаром	180	2,7	3	15,1	102	0	97	МР 2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	390	11,1	9,36	48,6	430	15		
Всего за день	1435	42,09	32,54	210,61	1439	44,2		

День 4

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша кукурузная жидкая на молоке	150	6,53	7,09	30,9	160	0,88	37	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4	4,1	17,8	93,3	1,2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Масло сливочное порционно	8	0,1	5,8	0,1	53	0		ТТК
Всего за прием пищи	368	13,03	17,29	63,5	378,3	2,08		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	150	0,15	0,06	13,06	85	20	702	2004
Всего за прием пищи	150	0,15	0,06	13,06	85	20		
ОБЕД								
Суп картофельный рыбный(свежая рыба или консервы)	150/20	5	2	10,2	85	7,3	97	2015
Печень по строгановски	40/40	10,6	9	2,8	128	0	255	2011
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,55	6,15	38,7	105	0	302	2015
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,8	79	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	560	27,25	17,65	92,1	490	7,8		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Лапшевник с творогом	150	12,3	9,1	29,9	250	0,3	222	2015
Подлива фруктовая	30	0	0	14,3	57	3,4	102	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0	-	ГОСТ
Всего за прием пищи	385	14,6	12,2	73,5	445,2	3,7		
Всего за день	1463	55,03	47,2	242,16	1398	33,58		

День 5

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С,мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г				
ЗАВТРАК								
Каша манная жидкая на молоке	150	3,8	2,8	17,4	111	1,1	31	2010
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	105	2,1	102	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	330	10,7	8,2	39,6	288	3,2		
2ой ЗАВТРАК								
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	20	389	2015
Всего за прием пищи	200	1	0	20,2	85	20		
ОБЕД								
Бульон куриный с курой и гречками	150/20/20	12,3	12,6	8,1	193,7	2,3	49	МП
Котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305/354	2012
Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,4	110	14,4	312	2015
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,8	79	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	560	27,23	26,55	74,88	639,7	17,7		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Омлет натуральный	150	14,44	23,85	2,73	283,4	0	284	1994
Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	2	2017
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	375	20,44	28,55	28,23	453	0,1		
Всего за день	1465	59,37	63,3	162,91	1466	41		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
День 1

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша молочная геркулесовая полужидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010
Какао с молоком	150	3,6	3,4	22,7	137	1,3	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	330	10,1	7,2	53,5	320,8	1,7		
2ой ЗАВТРАК								
Кисель из ягод с/м	150	0,08	0,02	19,37	78	0,56	516	2012
Всего за прием пищи	150	0,08	0,02	19,37	78	0,56		
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным на м/б)	170	9,12	5,76	16,08	162	3,5	138	1994
Ежики (тефтели мясные из говядины)	85	7,63	11,87	9,08	173,64	0	400/446	2012
Соус молочный	50	1,3	2,9	12,5	78	0	569	2004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,6	93	5,8	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,8	79	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	495	21,15	21,03	78,06	585,64	9,3		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Гуляш из куриного филе	80	19,59	17,89	4,76	168,1	0,3	260	ТТК
Макаронные изделия отварные	100	2,9	2	18,1	102,4	0	75	ТТК 2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	109	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	390	24,99	20,19	48,36	451,5	0,3		
Всего за день	1365	56,32	48,44	199,29	1437	11,86		

День 2

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 2								
ЗАВТРАК								
Каша молочная яичная жидкая	150	4,1	3,1	15	121,7	0,5	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4	4,1	17,8	93,3	1,2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Масло сливочное порционно	8	0,1	5,8	0,1	53	0		ТТК
Всего за прием пищи	368	10,6	13,3	47,6	340	1,7		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток витаминный	150	0,35	0,12	18,9	82	20	638	ТТК 2004
Всего за прием пищи	150	0,35	0,12	18,9	82	20		
ОБЕД								
Свекольник со сметаной	160	1	2	10	80,6	4	81	2015
Котлета из говядины запеченная с молочным соусом	70/30	8,7	12,1	7,4	134	0,1	98	ТТК
Овощи тушеные/рагу овощное	140	2,91	3,08	15,63	122	10	406	ТТК 2010
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,8	79	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	590	15,71	17,68	73,43	508,6	14,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Запеканка из творога	110	13,8	6,4	19,3	288	0,2	365/366	2004
Соус молочный сладкий	30	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	87	ТТК 2010
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0	-	ГОСТ
Всего за прием пищи	315	17,4	12,4	56	474,6	0,3		
Всего за день	1418	44,06	43,5	195,93	1406	36,6		

День 3									
Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
ЗАВТРАК									
Пшеничная жидкая на молоке	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	2010	
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	100	2,1	102	2010	
Молоко кипяченое	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ	
Молоко пшеничный йогуртованный	10	2,3	3	0	36	0,1		ТТК	
Молоко порционно	340	13,6	11,6	44	331,5	2,6			
2ой ЗАВТРАК									
Всего за прием пищи					85	20	702	2004	
Салатик фруктовый	150	0,15	0,06	13,06	85	20			
ОБЕД									
Всего за прием пищи							111	2015	
Суп картофельный с яйцом и сметаной	160	5,6	3,02	15,66	132	4,83		2011	
Отварная рыба	60	8,02	2,82	5,99	177	0,3	255	2015	
Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,4	110	14,4	312	2004	
Пюре картофельное	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	ТУ	
Смесь сухофруктов	40	2,6	0,5	16,8	79	0	-		
Хлеб ржаной	530	19,12	10,14	78,45	591	20,03			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА									
Всего за прием пищи					181,2	0,8	14	2010	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	3,2	21,3	43	0	96	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	171	0	410	2015	
Выпечное изделие	50	3	2,1	30,7	395,2	0,8			
Всего за прием пищи	380	6,5	5,3	62,8	1403	43,43			
Всего за день	1400	39,37	27,1	198,31					

День 4

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,9	2,3	17,4	105	1,1	262	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4	4,1	17,8	93,3	0	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Масло сливочное порционно	8	0,1	5,8	0,1	53	0		ТТК
Всего за прием пищи	368	10,4	12,5	50	323,3	1,1		
2ой ЗАВТРАК								
Напиток фруктовый	150	0,15	0,06	13,06	85	20	702	2004
Всего за прием пищи	150	0,15	0,06	13,06	85	20		
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми (фасолевый на м/б)	180	13,15	4,83	11,3	103	3,6	139	2004
Гуляш из отварного мяса	100	6	7,6	2,47	234	0	401	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,55	6,15	38,7	120	0	74	1994
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,8	79	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	570	30,8	19,08	92,87	629	4,1		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Запеканка овощная	150	4,44	11,46	22,57	201	26,73	240	2013
Соус сметанный	30	1,05	3,23	4,29	50	0	553	1994
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	14,7	72	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	390	7,99	14,99	52,36	366	26,73		
Всего за день	1478	49,34	46,63	208,29	1403	51,93		

День 5

Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК								
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,3	20,9	149	1,3	14	1994
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	195	2,1	102	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	320	9,8	8	38,7	396,4	3,4		
2ой ЗАВТРАК								
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	20	389	2015
Всего за прием пищи	200	1	0	20,2	85	20		
ОБЕД								
Щи с мясом/ мясом кур и сметаной	150/20/5	2,1	3	6	100	13	7	1994
Биточек из мяса птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305/354	2012
Макаронные изделия отварные с овощами	130	3,95	3,05	23,91	159	1,95	534	ТТК 2010
Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	16,8	62,6	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	545	18,38	16,1	80,29	578,6	15,95		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА								
Жаркое по домашнему	200	8,6	11,8	18,8	224	7,8	259	2015
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,1	11	0,9	306/576	2015/2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	-	ТУ
Всего за прием пищи	390	10,6	12,5	37,9	322,5	8,7		
Всего за день	1455	39,78	36,6	177,09	1383	48,05		