

Меню с 1 до 3 лет

День 1

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Углевод ы	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого:	364	11,17	14,38	49,56	375,91
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого:	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед					
Салат из кукурузы к/с	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Рассольник ленинградский на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной	150/10/6	3,71	5,81	7,44	100,27
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	40/20	5,46	4,70	8,85	99,98
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,39	35,29
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого:	571	15,71	16,80	75,22	520,42
Полдник:					
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	20,73	16,98	29,49	353,40
Чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	5,01	19,95
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	385	21,19	17,40	44,3	420,35
ВСЕГО:	1470	52,43	52,32	175,38	1392,68

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 1 до 3 лет

День 2

Наименования блюдов и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	3,76	6,13	22,96	162,00
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	359	9,35	13,67	46,75	351,28
2 й завтрак					
Сок в индив . упаков	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Итого:	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Обед:					
Салат из припущенной моркови с изюмом	40	0,59	0,04	5,73	25,68
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/5	1,81	3,70	6,74	70,31
Гуляш из отварной говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	6,45	3,13	29,16	170,14
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	14,00	60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого:	547	20,06	17,37	69,23	518,07
Полдник:					
Суп молочный с клецками	180	4,28	5,04	9,32	99,72
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47,05
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого:	460	7,4	5,72	45,35	264,55
Всего:	1491	37,43	36,76	173,95	1186,9

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 1 до 3 лет

День 3

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого:	359	9,78	13,01	46,78	346,99
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,40
Итого:	170	5,85	5,71	21,18	159,4
Обед:					
Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	3,10	2,07	30,68
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с гренками	150/10	4,54	3,32	17,53	125,77
Птица тушеная с овощами по-татарски	30/30	7,72	9,04	3,92	128,16
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/2	4,06	4,76	19,42	136,73
Кисель	150	0,45	0,08	13,5	62,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого:	552	19,18	20,66	68,31	543,38
Полдник:					
Ватрушка с творогом	75	9,87	11,14	43,04	310,72
Напиток из шиповника	150/5	0,51	0,21	5,57	26,15
Итого:	230	10,38	11,35	48,61	336,87
Всего:	1311	45,20	50,73	184,88	1386,64

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 1 до 3 лет

День 4

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	4,7	4,8	23,25	171,47
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	359	9,47	11,57	46,52	344,55
2 й завтрак					
Сок	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Итого:	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Обед:					
Салат из квашенной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	150/10	3,99	2,00	7,32	66,28
Котлеты рыбные	50	6,41	3,41	5,58	72,63
Пюре картофельное с маслом сливочным	120/3	2,47	6,01	16,39	129,60
Компот из урюка	150	0,35	0,02	13,83	56,83
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого:	553	15,71	13,30	57,53	410,39
Полдник:					
Вак балиш с рисом и мясом	75	5,85	8,63	23,85	195,53
Чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	5,01	19,95
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	330	6,31	9,05	38,66	262,48
Всего:	1367	32,11	33,91	155,33	1070,42

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 1 до 3 лет

День 5

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26
Чай без сахара ,с мармеладом	170/10	0,07	0,02	11,93	48,15
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого:	358	6,84	10,31	47,46	313,08
2й завтрак					
Кисломолочный напиток с сахаром	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого:	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед:					
Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,55	1,88	25,08
Суп картофельный с вермишелью мясными фрикадельками	150/10	3,61	2,87	10,55	90,56
Тефтели мясные с геркулесом	50	6,42	6,12	14,25	88,66
Рагу из овощей	120	2,02	12,56	9,83	162,29
Компот из свежих фруктов	150	0,17	0,09	7,44	32,89
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,39	35,29
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого:	555	16,23	23,67	63,20	494,11
Полдник					
Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Сок в инд упаковке	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Итого:	435	14,33	21,70	29,93	372,81
Всего:	1498	41,75	59,43	146,89	1256,00

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 1 до 3 лет
День 6

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	3,83	2,34	19,46	117,34
Чай с молоком и сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	73,56
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	359	8,78	9,09	42,86	291,6
2 й завтрак					
Сок	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Итого:	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Обед					
Салат из кукурузы к/с	30	0,86	1,85	2,41	29,79
Борщ со свежей капустой ,с картофелем на курином бульоне ,со сметаной	150/5	181	3,70	6,74	70,31
Плов из отварной птицы	150	12,71	7,98	26,80	229,00
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	14,00	60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого:	515	17,86	13,83	61,81	448,44
Полдник:					
Сметанник	75	3,99	8,34	19,85	171,28
Чай с сахаром ,с яблоком	150/5/10	0,09	0,06	5,99	24,70
фрукты	100				
Итого:	340	4,48	8,80	35,64	242,98
ВСЕГО:	1339	31,74	31,71	152,93	1036,02

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 1 до 3 лет
День 7

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	4,7	4,8	23,25	171,47
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	359	4,77	6,77	23,27	173,08
2 й завтрак					
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого:	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед:					
Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71
Суп картофельный с куриными фрикадельками	150/10	2,83	2,86	10,92	88,60
Биточки рубленые из рыбы	50	6,10	3,88	7,34	89,00
Рис отварной рассыпчатый	110/2	2,65	1,77	25,86	143,03
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого:	532	14,19	10,58	79,43	482,63
Полдник:					
Макаронные изделия отварные с сыром	130	9,00	7,70	18,45	178,82
Напиток из шиповника	150/5	0,51	0,21	5,57	26,15
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого:	305	11,03	8,07	33,86	251,97
ВСЕГО:	1346	34,34	29,17	142,86	983,68

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 1 до 3 лет

День 8

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с сливочным маслом	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	359	11,38	13,82	50,08	374,94
2 й завтрак					
Сок	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Итого:	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Обед:					
Салат из припущенной моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,16
Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/ 5	3,18	4,89	5,00	81,56
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15	5,39	5,32	6,26	94,39
Гороховое пюре	110	9,96	2,48	25,64	163,9
Компот из урюка	150	0,35	0,02	13,83	56,83
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого:	555	21,29	13,14	66,04	472,18
Полдник:					
Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08
Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	14,88	83,40
Итого:	325	15,15	23,66	32,03	405,51
Всего:	1364	48,44	50,62	160,78	1301,63

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 1 до 3 лет
День 9

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	5,32	4,88	35,49	207,40
Чай с молоком и сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с сыром ,маслом сливочный	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого:	360	11,58	12,93	54,37	383,39
2й завтрак					
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого:	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед:					
Винегрет овощной	40	0,55	2,46	3,37	37,92
Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	1,54	3,33	6,97	69,45
Биточки «Домашние»	50	7,41	5,79	10,68	110,54
Картофель запеченный	120	3,26	7,07	25,31	182,4
Напиток из сухофруктов	150	0,50	0,07	14,00	60
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,39	35,29
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого :	555	16,38	19,20	79,59	554,94
Полдник					
Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,0
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,10	0,02	5,18	21,78
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:	310	4,99	7,50	52,25	298,78
Всего:	1375	37,30	43,37	192,51	1313,11

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.

Меню с 1 до 3 лет
 День 10

Наименования блюд и продуктов	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	Угл-ды	
Завтрак:					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	4,17	4,69	30,01	179,40
Чай с сахаром ,с яблоком	170/6/10	0,11	0,06	6,99	28,70
Бутерброд с маслом сливочный	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	359	6,19	9,11	49,92	306,60
2й завтрак					
Сок разливной	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Итого:	125	0,63	0,00	12,63	53,00
Обед:					
Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,55	1,88	25,08
Суп картофельный с гречневой крупой и куриными фрикадельками	150/10	2,61	2,89	8,06	71,65
Капуста тушеная с мясом	150	7,18	9,00	13,39	169,20
Компот из свежих фруктов	150	0,17	0,09	7,44	32,89
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,87	59,34
Итого :	540	14,34	14,05	52,48	405,16
Полдник					
Королевская ватрушка	130	15,98	9,50	50,58	350,13
Напиток из шиповника	150/5	0,50	0,21	5,57	26,15
Фрукты свежие	100	0,90	0,2	8,10	43,00
Итого	385	17,38	9,91	64,25	419,28
Всего:	1409	38,54	33,06	179,28	1184,04
Итого за 10 дней.	113970	399,28	421,10	1664,80	12111,13

Медицинская сестра _____ Мусина Г.Д.