





10 дневное меню 1-3 лет 2022 Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	442
<b>Обед</b>	Суп-уха с рыбными консервами	150	3,18	3,9	15,18	84,6	41
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	Помидоры консервир.	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Упл.полдник</b>	Пирожки, печен.с капустой	60	3,87	4,32	24,4	162	294,302
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	200,264
<b>Итого за 1 день</b>			<b>20,13</b>	<b>21,66</b>	<b>146,99</b>	<b>867,14</b>	
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	248
	Батон	20	1,5	0,1	10	47,4	
<b>2 Завтрак</b>	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	150/4	2,53	3,9	8,27	87,08	34
	Котлеты рыбные с томатным соусом	50/35	5,85	3,26	21,25	85,5	134, 228
	Перловка отварная	100	2,57	4,67	17	141,33	186
	Кисель	180	0,66	0,04	21,43	88,8	380
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Упл.полдник</b>	Запеканка из творога со сгущенным	100/15	12,8	11,5	31,13	313,27	117
	Чай без сахара	180	0	0	0	0	263, 264
<b>Итого за 2 день</b>			<b>34,59</b>	<b>30,87</b>	<b>165,46</b>	<b>1119,13</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	14,4	88
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	1
<b>2 Завтрак</b>	Напиток лимонный	100	0,07	0,006	12,21	48	282
<b>Обед</b>	Суп с клецками со сметаной	150/4	3,09	4,22	11,34	104,7	37
	Птица в соусе	50	5,3	6,8	1,84	74,95	179
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	186
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	17,2	90	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Упл.полдник</b>	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7	20
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263, 264
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>23,44</b>	<b>28,356</b>	<b>136,01</b>	<b>854,15</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263, 264
	Батон	20	1,5	0,1	10	47,4	
<b>2 завтрак</b>	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной	150/4	2,46	3,6	12,57	87,08	33



	Тефтели из говядины с т/соусом	50/35	6,41	6,78	5,22	107,5	174
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Упл.полдник</b>	Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125	110
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>26,73</b>	<b>27,22</b>	<b>122,77</b>	<b>833,63</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	83
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	16
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	442
<b>Обед</b>	Суп с вермишелью со сметаной	150/4	4,39	4,36	14,99	116,25	100
	Плов из говядины	100	10,9	11,72	19,69	224,22	443
	Напиток из шиповника	180	0,21	0,096	16,5	90	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Упл.полдник</b>	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	289, 314
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
<b>Итого за 5 день</b>			<b>30,48</b>	<b>31,086</b>	<b>146,86</b>	<b>1038,41</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	16
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	442
<b>Обед</b>	Суп гороховый с тушенкой из говяд	150	3,2	2,9	13,13	79,2	38
	Макарон.изд.отв. с туш.овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	195
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Упл.полдник</b>	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	274
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200, 264
<b>Итого за 6 день</b>			<b>20,58</b>	<b>24,23</b>	<b>151,62</b>	<b>857,5</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	248
	Батон	20	1,5	0,1	10	47,4	
<b>2 Завтрак</b>	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
<b>Обед</b>	Щи со свежей капустой со сметаной	150/4	2,21	4,24	5,14	70,8	56
	Сельдь соленая с луком	45	3,98	4,88	0,68	87	24
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	Кисель	180	0,66	0,04	21,43	88,8	20
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Уплот.полдник</b>	Пудинг из творога	100/15	13,78	18,23	29,39	346,6	128
	Чай без сахара	180	0	0	0	0	263, 264
<b>Итого за 7 день</b>			<b>32,65</b>	<b>38,8</b>	<b>136,96</b>	<b>1100,95</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	99
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	16
<b>2 завтрак</b>	Напиток лимонный	100	0,07	0,006	12,21	48	282
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми со сметаной	150/4	3,2	2,9	13,13	79,2	38



	Суфле из кур	50/5	5,35	8	2,44	178,78	183
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	200
	Напиток из шиповника	180	0,21	0,096	16,5	90	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Уплот.полдник</b>	Пирожки, печен.с картофелем	60	3,87	4,32	24,4	162	294, 299
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
<b>Итого за 8 день</b>			<b>25,01</b>	<b>30,272</b>	<b>146,39</b>	<b>1067,25</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
	Батон	20	1,5	0,1	10	47,4	
<b>2 завтрак</b>	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	150/4	2,11	3,59	5,87	70,26	27
	Котлеты мясные с томатным соусом	50/35	6,41	6,78	5,22	107,5	161, 228
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Уплот.полдник</b>	Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125	110
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
<b>Итого за 9 день</b>			<b>29,28</b>	<b>31,09</b>	<b>138,26</b>	<b>958,91</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Гречка с молоком	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	Батон с маслом	20 4	1,54	3,46	9,75	78	16
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	442
<b>Обед</b>	Суп с яйцом и сметаной	150/4	3,09	4,22	11,34	104,7	24
	Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Горошница	100	4,2	2,3	12,5	113	211
	Напиток из шиповника	180	0,21	0,096	16,5	90	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Уплот.полдник</b>	Гребешок с повидлом	60	3,71	1,93	33,19	165	417
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263, 264
<b>Итого за 10 день</b>			<b>25,45</b>	<b>24,056</b>	<b>147,39</b>	<b>1024,69</b>	