

Заведующий _____

Российская Федерация
г. Иркутск

2021г-2022г.

Примерное 10-д

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 1,5-3 лет
осенне - зимний период

Прием пищи	Прием пищи	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (к/кал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
День: 1							
завтрак	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,4	№27
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№97
	икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,8	22,4	№62
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	чай с сахаром и лимоном	150	1,26	1,57	9,43	78,75	№93
Итого за завтрак:			11,8	24,7	22,57	371,78	
10-00	фрукты свежие	70	0,22	0,22	5,71	27,4	
Итого за второй завтрак:			0,22	0,22	5,71	27,4	
обед	свекольник	150	1,16	3,8	6,03	62,49	№36
	запеканка из печени с рисом	150	16,9	6,7	18,64	202	№145
	салат из квашеной капусты	40	0,55	3,08	11,74	41,5	№4
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	№94
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	25	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			22,08	14,54	76,42	470,92	
полдник							
	пудинг из творога с яблоками	50/15	6,82	6,03	7,37	111	№26
	какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№35
Итого за полдник:			9,67	8,44	21,73	202	
Итого за первый день:			43,77	47,9	126,43	1072,1	
День: 2							
завтрак							
	каша овсянная жидкая с маслом	130	3,9	7,3	17,2	154,7	№22
	сыр твердый	5	0,04	3,63	0,07	33	№23
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	кофейный напиток с молоком	180	4,36	2,16	12,9	81,9	№30
Итого за завтрак:			9,7	13,54	39,77	307,33	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед							
	Огурцы соленные	50	0,43	4,25	1,68	42,06	№90
	борщ с капустой и картофелем	150	1,31	3,67	9,55	76,88	№85
	фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,45	9,56	31,44	163,5	№50
	макароны отварные	80	5,37	3,87	29,12	173,8	№72
	компот из свежих лимонов	150	0,23	0,08	25,49	103,5	№31
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	25	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			20,14	22,27	119,38	651,47	
полдник	ватрушка с повидлом	80	4,28	9,59	44,84	223,40	№82
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	№92
Итого за полдник:			5,54	11,16	54,27	276,05	
Итого за второй день:			36,13	47,12	228,51	1260,48	

День: 3					3		
завтрак							
	суп молочный с гречневой крупой	150	5,34	5,76	19,66	240,5	№16
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	кондитерские изделия(печенье, пряник)	30	0,45	3,53	8,93	90,50	
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№97
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	№92
Итого за завтрак:			8,45	15,41	47,67	458,88	
10-00	фрукты свежие	70	0,22	0,22	5,71	27,4	
Итого за второй завтрак:			0,22	0,22	5,71	27,4	
обед							
	салат из квашеной капусты	40	0,55	3,08	11,74	41,5	№4
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,95	1,88	12,88	120,5	№38
	тефтели рыбные тушеные	80/30	8,94	0,4	7,11	68,00	№77
	картофель отварной	80	3,25	4,97	27,1	118	№103
	кисель из свежих яблок	150	1,73	2,9	21,04	104,32	№89
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	20	1,3	0,26	83,3	36	
Итого за обед:			19,12	13,94	172,77	526,05	
полдник							
	омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	№27
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	№35
	хлеб ржаной	20	1,3	0,26	83,3	36	
Итого за полдник:			9,65	13,02	102,64	261,8	
Итого за третий день:			37,44	42,59	328,79	1274,13	
День: 4							
завтрак							
	каша жидкая манная с маслом	130	3,12	5,28	19,8	144,7	№19
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	молоко кипяченое	150	4,49	4,08	7,58	90,5	№96
	сыр твердый	5	0,04	3,63	0,07	33	№23
Итого за завтрак:			9,05	13,44	37,05	305,93	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед	винегрет овощной	60	1,67	4,75	17,8	73,2	№70
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,16	5,04	6,5	100,35	№41
	плов из птицы	160	16,51	13,26	37,45	301,25	№47
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	№92
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	25	1,95	0,39	12,5	54	
Итого за обед:			27,95	25,46	93,28	619,18	
полдник							
	вареники ленивые с сахаром	90	13,81	7,42	22,93	205,7	№28
	кисель с повидлом	150	1,75	2,91	17,71	95,99	№87
Итого за полдник:			15,56	10,33	40,64	301,69	
Итого за четвертый день:			53,31	49,38	186,06	1252,43	
День: 5							
завтрак							
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№97
	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	147,91	№128a
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	№35
Итого за завтрак:			12,13	20,68	26,27	329,94	
10-00	фрукты свежие	70	0,22	0,22	5,71	27,4	
Итого за второй завтрак:			0,22	0,22	5,71	27,4	
обед							
	рассольник ленинградский	180	1,51	3,67	11,9	86,94	№42
	гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250,18	№135
	макароны отварные	80	5,37	3,87	29,12	173,8	№72

	салат из квашеной капусты с зеленым горошком	50	0,8	5	1,79	55,3	№63
	компот из свежих лимонов или апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	№31
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	25	1,63	0,33	10,42	45	
Итого за обед:			31,67	29,7	93,56	752,45	
полдник							
	кондитерские изделия(печенье, пряник)	30	0,45	3,53	8,93	90,50	
	кефир	180	2,85	2,41	14,36	91	№34
Итого за полдник:			0,45	3,53	8,93	90,50	
Итого за пятый день:			44,47	54,13	134,47	1200,29	
День: 6							
завтрак							
	суп молочный рисовый	150	3,6	3,8	12,65	99,65	№11
	сыр твердый	5	0,04	3,63	0,07	33	№23
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	чай с сахаром и лимоном	150	1,26	1,57	9,43	78,95	№93
Итого за завтрак:			6,3	9,45	31,75	249,33	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед							
	огурцы соленые	40	0,35	3,4	1,35	10,47	№60
	суп "паутинка"	150	3,76	5,47	24,27	212,48	№44
	рыба по-польски	70	8,31	4,64	44,17	109,38	№75
	картофельное пюре	100	2,1	0,8	14,7	75	№69
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	№94
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	25	1,63	0,33	10,42	45	
Итого за обед:			17,67	15,21	122,42	563,26	
полдник							
	пудинг творожный запеченный с соусом	80/20	12,4	9,73	34,66	226,67	№25
	молоко кипяченое	180	5,39	4,88	9,07	102	№96
Итого за полдник:			17,79	14,61	43,73	328,67	
Итого за шестой день:			42,51	39,42	212,99	1166,89	
День: 7							
завтрак							
	каша ячневая жидкая с маслом	130	2,82	2,74	21,74	144,74	№15
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	№129
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№97
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	какао с м олоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	№35
Итого за завтрак:			11,85	15,15	62,2	444,77	
10-00	фрукты свежие	70	0,22	0,22	5,71	27,4	
Итого за второй завтрак:			0,22	0,22	5,71	27,4	
обед							
	свекольник	150	1,16	3,8	6,03	62,49	№36
	сельдь соленая	30	7,45	3,6	0	62,1	№73
	картофель отварной	80	3,25	4,97	27,1	118	№103
	котлеты, биточки, шницели рубленые	65	6,65	19,62	9,64	242	№52
	салат из квашеной капусты	40	0,55	3,08	11,74	41,5	№4
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	№92
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	25	1,63	0,33	10,42	45	
Итого за обед:			23,35	37,42	83,96	661,47	
полдник							
	сдоба обыкновенная	80	5,6	2,22	27,86	155,08	№81
	кисель с повидлом	150	1,75	2,91	17,71	95,99	№87
Итого за полдник:			7,35	5,13	45,57	251,07	

Итого за седьмой день:			42,77	57,92	197,44	1384,71	
День: 8							
завтрак							
	суп молочный с кукурузной крупой	150	6,4	6,58	27,52	154,59	№12
	сыр твердый	5	0,04	3,63	0,07	33	№23
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	№92
Итого за завтрак:			9,1	12,23	46,62	277,97	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед							
	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,25	3,14	6,16	57,97	№9
	суп картофельный с клецками	150	4,7	5,9	30,31	172,8	№43
	печень тушеная в соусе	50/40	14,39	18,33	0,55	221,48	№109
	картофельное пюре	100	2,1	0,8	14,7	75	№69
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	№94
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	25	1,63	0,33	10,42	45	
Итого за обед:			25,59	29,07	89,65	683,18	
полдник							
	запеканка морковная с творогом	100/30	7,66	4,26	19,78	234	№29
	кисель молочный	180	3,76	3,34	32,22	164,26	№86
Итого за полдник:			11,42	7,6	52	398,26	
Итого за восьмой день:			46,86	49,05	203,36	1385,04	
День: 9							
завтрак							
	суп молочный с пшеном	150	3,3	0,9	30	144,2	№13
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	№97
	кофейный напиток с молоком	180	4,36	2,16	12,9	81,9	№30
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
Итого за завтрак:			9,06	7,61	52,55	301,33	
10-00	фрукты свежие	70	0,22	0,22	5,71	27,4	
Итого за второй завтрак:			0,22	0,22	5,71	27,4	
обед							
	борщ с капустой и картофелем	150	1,31	3,67	9,55	76,88	№85
	голубцы ленивые	120/15	10,61	6,81	15,04	164	№53
	каша гречневая	100	3,04	3,38	20,52	145,53	№71
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	№92
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	20	1,3	0,26	83,3	36	
	огурцы соленые	40	0,35	3,4	1,35	10,47	№60
Итого за обед:			19,27	19,54	148,79	523,26	
полдник							
	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	№129
	икра свекольная	40	1,9	3,83	10,25	63,31	№59
	хлеб ржаной	20	1,3	0,26	83,3	36	
	компот из свежих лимонов или апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	№374
Итого за полдник:			7,38	8,77	134,3	320,81	
Итого за девятый день:			35,93	36,14	341,35	1172,80	
День: 10							
завтрак							
	каша овсянная жидкая с маслом	130	3,9	7,3	17,2	154,7	№304
	сыр твердый	5	0,04	3,63	0,07	33	№7
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	№35
Итого за завтрак:			9,12	14,64	42,42	332,23	
10-00	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,09	25,63	
Итого за второй завтрак:			0,75	0,15	15,09	25,63	
обед							

	суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,98	3,11	9,27	90,6	№45
	пюре картофельное	100	2,1	0,8	14,7	75	№69
	рыба тушеная в томате с овощами	100	20,79	6,88	6,43	137,39	№74
	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,25	3,14	6,16	57,97	№9
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	№33
	хлеб пшеничный	22	1,4	0,45	9,6	37,73	
	хлеб ржаной	25	1,63	0,33	10,42	45	
Итого за обед:			31,5	14,86	73,43	526,74	
полдник							
	кондитерские изделия(печенье, пряник)	30	1,49	12,12	25	280,7	
	ряженка	200	5,8	5	8	100	№ 34
Итого за полдник:			7,29	17,12	33	380,7	
Итого за десятый день:			49	47	164	1265	
Итого за весь период			432	470	2123	12434	
Среднее значение за период			43	47	212	1243	