Утверждаю:

Заведующий _____

_____ 2021г-2022г.

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)	№ рец
			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 соленые	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	№128а
	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 рубленные	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**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075121

Владелец Венюкова Людмила Михайловна

Действителен С 03.04.2025 по 03.04.2026