

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ (ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ)

Е.Д. Беспалова

	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда	
завтрак	Яйцо вареное	1/40	Каша рисовая вязкая (на молоке)	150	Каша Геркулес вязкая (на молоке)	150	Каша гречневая вязкая (на молоке)	150	Суп молочный с макаронными изделиями	150
	Икра кабачковая	80	Какао с молоком	150			Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150
	Чай с сахаром	150			Чай с лимоном	150				
	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/42	фрукты свежие	1 шт/70 ккал	Сок фруктовый	100/42	фрукты свежие	1 шт/70ккал	Сок фруктовый	100/42
	итого завтрак/ккал	405/393,3	итого завтрак/ккал	335/504	итого завтрак/ккал	440/435,7	итого завтрак/ккал	415/463,5	итого завтрак /ккал	435/445,72
обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	Борщ с фасолью и картофелем	150/10	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Борщ с капустой и картофелем	150/7
	Пюре картофельное	120	Фрикадельки мясные с соусом	60/60	Биточки (говядина)	60	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	60	Шницель (говядина)	50
	Тефтели (говядина)	60	Рис отварной	120	Макароны отварные	120	Свекла тушеная	120	Рагу овощное (картофель или кабачки)	120
	Огурцы соленые(свежие)	50			Соус томатный	25			Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10	Кисель из повидла	150	Компот из смеси сухофруктов (из свежих плодов)	150	Кисель из повидла	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10
	Компот из смеси сухофруктов	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10		
	итого обед/ккал	580/626,45	итого обед/ккал	600/668,99	итого обед/ккал	555/621	итого обед/ккал	530 /685,59	итого обед/ккал	537/652,35
полдник	Каша пшеничная вязкая (на молоке)	150	Шницель рыбный натуральный	60	Омлет натуральный	80	Каша пшеничная вязкая (на молоке)	150	Пудинг из творога с рисом	120
	Молоко кипяченое	150	Капуста тушеная	120	Хлеб пшеничный	10			Соус молочный (сладкий)	50
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10			Чай с лимоном	150	Кофейный напиток с молоком	150
			Чай с сахаром	150	Горошек зеленый	40	Хлеб пшеничный	10		
Ужин	Булочка из сдобного дрожжевого теста	60	Сок фруктовый	100	Молоко кипяченое	100	Напиток из плодов шиповника	100	Кефир 2,5%	100
			Бутерброд с маслом сливоч.крест.	10/3,3	Кондитерские изделия(печенье)	2 шт	Бутерброд с маслом сливоч.крест.	10/3,3	Кондитерские изделия(печенье)	2 шт
	итого полдник /ккал	370/619,65	итого полдник /ккал	453,3/495,3	итого полдник /ккал	380/523,86	итого полдник /ккал	423,3/375,5	итого полдник /ккал	420/697,7
	итого за день	1355/1639,4	итого за день	1388,3/1668,29	итого за день	1375/1580,56	итого за день	1368,3/1524,59	итого за день	1392/1795,77
Завтрак	ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
	Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда	
	Каша манная жидкая(на сгущенном молоке)	150	Макароны с сыром Российским	130	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	Каша рисовая вязкая (на молоке)	150	Каша манная жидкая (на молоке)	150
	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	150/3,5	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Чай с лимоном	150
Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон с маслом сливочным крестьянским с сыром " Российским"	30/5/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5	Батон йодированный с маслом сливочным крестьянским с сыром "Российским"	30/5/5	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1/70	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1/70 кал	Сок фруктовый	100/42
Обед	итого завтрак/ккал	435/456,1	итого завтрак/ккал	335/478,2	итого завтрак/ккал	440/391,2	итого завтрак/ккал	335/504	итого завтрак/ккал	440/465,7
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	Борщ с капустой картофелем	150/7	Суп из овощей	150	Суп картофельный с клецками	150	Рассольник ленинградский	150
	Биточки (говядина)	50	Плов из птицы	60/100	Жаркое по - домашнему(говядина)	50/120	Суфле из бройлеров цыплят	60/4	Запеканка из пчени с рисом	120
	Капуста тушеная	120	Огурцы соленые(свежие)	50	Помидор соленый (свежий)	40	Свекла тушеная с яблоками со сметанным соусом	120	Соус сметанный	15
	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10	Кисель из повидла	150	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10	Компот из смеси сухофруктов (из свежих плодов)	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10	Хлеб ржаной/пшеничный	40/10
	итого обед/ккал	520/643,6	итого обед/ккал	567/641,9	итого обед/ккал	560/573,85	итого обед/ккал	534/753,78	итого обед/ккал	485/663,3
Полдник	Каша гречневая вязкая (на молоке)	150	Запеканка из творога	120	Омлет натуральный	70	Котлеты рыбные (минтай)	60	Пудинг из творога	120
	Хлеб пшеничный	10	Соус молочный (сладкий)	50	Икра кабачковая	80	Пюре картофельное	120	Соус молочный (сладкий)	50
	Молоко кипяченое	150	Кефир 2,5%	150	Чай с лимоном	150/3,5	Чай с сахаром	150	Какао с молоком	150
					Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10		
Ужин	Ватрушка с повидлом	60/20	Чай с сахаром	100	Молоко кипячное	100	Сок фруктовый	100	Напиток из плодов шиповника	100
			Бутерброд с маслом сливоч.крест.	10/3,3	Кондитерские изделия (печенье)	2 шт	Кондитерское изделие(вафли)или (пряник)	1шт	Бутерброд с маслом сливоч.крест.	10/3,3
	итого полдник /ккал	390/540,5	итого полдник /ккал	433,3/530,7	итого полдник /ккал	510/560,5	итого полдник /ккал	440/469,47	итого полдник /ккал	433,3/547,8
	итого за день	1345/1640,2	итого за день	1335,3/1650,8	итого за день	1510/1525,55	итого за день	1309/1727,25	итого за день	1358,3/1676,8

