



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
(осенне-зимний период)
от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	Бутерброды с маслом +сыр	25\5\6	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Какао напиток, витаминизированный на молоке	150	5,58	5,76	20,12	152,84	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	13,56	19,96	53,29	445,78	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Салат из морской капусты промышленного производства+яйцо и морковь с растительным маслом	30	0,60	6,00	4,20	73,2	9-с
	Суп с клецками на курином бульоне	150	6,37	2,15	21,12	142,8	43
	Рагу с курицей	110	12,21	12,49	22,31	280,3	94
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	27,05	21,58	111,79	801,95	
ПОЛДНИК	Кондитерка – печенье+конфета	80	18,88	13,68	20,08	281,6	5/5
	Лимонный напиток	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	30,27	16,90	32,54	339,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1136	71,38	58,54	207,72	1333,13	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,50	6,00	31,20	206	15/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		336	21,80	13,31	57,04	367,99	
10:00	Йогурт	100	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА 10:00		100	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне	150	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Салат «Зимний»	30	1,47	4,20	2,47	53,33	24
	Макароны отварные	110	5,18	5,77	12,10	122,08	4/8
	Гуляш с мясом говядины	50	18,56	20,72	5,77	283,79	152

	Морс из свежемороженых ягод с витамином «С»	150	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15,44	15,38	90,02	570,88	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	16,05	9,61	63,78	336,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1196	62,29	44,06	226,14	1231,72	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток, витаминизированный на молоке	150	4,12	4,54	19,35	130,81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	11,74	15,72	53,86	400,81	
10:00	Сок	100	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА 10:00		100	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	30	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Суп рыбный из «Сайры»	150	4,23	2,37	15,30	118,42	32
	Пельмени мясные отварные	110	21,09	12,44	36,06	341	392
	Компот из кураги с витамином «С»	150	0,27	0,00	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	33,66	21,09	112,44	803,67	
ПОЛДНИК	Рогалик с сахаром	100	15,96	13,68	21,12	272,4	16/5
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	26,76	16,43	32,82	316,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	81,16	59,00	214,42	1277,83	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	4,80	4,80	21,96	147,84	125
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	15,30	14,66	66,80	460,48	
10:00	Банан	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Огурец консервированный	30	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	0,00	0,00	0,00	0	68

	Каша перловая	110	7,12	6,03	34,31	225,42	65
	Гуляш из говядины	50	18,56	20,72	5,77	283,79	152
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	33,03	27,81	98,89	796,96	
ПОЛДНИК	Творожный пудинг с яблоком	80	5,46	7,92	23,58	199,34	138
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	16,26	10,67	35,28	243,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1186	65,09	53,24	211,07	1347,13	
День 5							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,84	198	206
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром и молоком	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	20,39	14,24	42,85	310,35	
10:00	Сок	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,20	0,20	3,90	18,8	
ОБЕД	Щи с курицей и со сметаной	150	1,40	3,90	6,78	67,8	67
	Пюре картофельное	110	3,47	4,99	8,58	132,16	56
	Салат из свеклы с черносливом	30	0,63	2,07	7,86	52,6	28
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	15,63	8,20	7,28	165,07	88
	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	17,64	72	118
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	28,06	20,10	88,04	698,58	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	80	5,46	7,92	23,58	199,34	138
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	16,26	10,67	35,28	243,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	64,91	45,21	170,07	1271,42	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Какао-напиток, витаминизированный на молоке	150	5,58	5,76	20,12	152,84	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	13,20	16,94	54,63	422,84	
10:00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	

ОБЕД	Салат «Зимний»	30	1,47	4,20	2,47	53,33	24
	Суп картофельный с крупой гречневой и мясо курицы	150	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Рис отварной	110	3,65	5,37	36,69	209,7	315
	Печень по-строгановски	50	14,40	5,78	3,55	121,51	102
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	27,64	16,91	114,73	732,6	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сгущенкой	80	24,04	18,86	18,28	349,87	83
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	34,84	21,61	29,98	394,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	76,18	55,56	209,44	1595,66	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	5,30	5,10	27,50	178	5/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	20,60	12,41	53,34	339,99	
10:00	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,20	0,20	3,90	18,8	
ОБЕД	Рассольник со сметаной и мясо говядины	150	15,92	0,75	11,53	131,8	41
	Макароны отварные	110	3,47	4,99	8,58	132,16	56
	Котлета куриная	50	12,91	11,20	7,47	185,09	99
	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,31	0,75	2,44	17,8	116
	Морс из свежемороженных ягод с витамином «С»	150	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	41,16	22,92	98,90	833,04	
ПОЛДНИК	Сырники со сгущенкой	75	3,90	3,60	43,70	212,8	511
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	14,70	6,35	55,40	257,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1196	76,66	41,88	211,54	1348,98	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	4,80	4,80	21,96	147,84	125

		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	12,02	13,88	59,97	410,84	
10:00	Сок		100	0,50	0,10	10,10	46	130
		ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Свекольник со сметаной и мясо курицы		150	5,25	2,50	11,75	102,5	478
	Пюре картофельное		110	4,40	5,45	7,23	95,7	596
	Огурец консервированный		30	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Рыба, запеченная в омлете		70	15,63	8,20	7,28	165,07	88
	Компот из сухофруктов с витамином «С»		150	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный		50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
		ИТОГО ЗА ОБЕД	490	18,21	13,16	85,20	554	
ПОЛДНИК	Кондитерка - печенье+конфета		100	15,96	13,68	21,12	272,4	16/5
	Чай с сахаром		180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	26,76	16,43	32,82	316,75	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1180	57,49	43,57	188,09	1327,59	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		130	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром		25\5\5	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром		150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	316	21,30	12,61	56,54	356,99	
10:00	Сок		100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
		ИТОГО ЗА 10:00	100	0,20	0,20	3,90	18,8	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания		30	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Вареники с картошкой		110	5,79	8,27	30,82	222,2	1120
	Борщ с мясом говядины и со сметаной		150	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Хлеб пшеничный		50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
	Компот из консервированных фруктов с витамином «С»		150	0,94	0,00	24,26	96,7	122
		ИТОГО ЗА ОБЕД	490	16,50	18,95	111,30	692,25	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с яблоком		150	1,57	1,57	11,62	67,5	60
	Чай с сахаром		150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	19,30	5,26	63,22	320,8	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1206	57,30	37,02	234,96	1388,84	
День 10								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями		150	6,60	9,00	20,64	187,04	33

	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	18,62	15,53	39,65	299,39	
10:00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп с бобовыми (фасоль) +гренки на курином бульоне	150	3,85	2,18	6,78	81,23	28
	Салат Морковь с яблоком	30	1,15	2,47	3,22	39,72	12
	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,12	6,03	34,31	225,42	65
	Курица в соусе сметанном	50	13,60	13,50	4,10	192	405
	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	17,64	72	118
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	32,65	25,12	105,95	819,32	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	70	5,60	4,43	36,63	208,83	667
	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	14,60	10,19	51,93	365,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	66,37	50,94	207,63	1330,14	