





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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая жидкая	130	7,40	7,48	36,50	243	270
	Бутерброды с сыром	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	106,99	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>15,80</b>	<b>17,55</b>	<b>66,88</b>	<b>488,99</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	150	5,10	1,72	16,90	114,24	43
	Рагу из овощей с курицей	110	2,45	12,79	13,45	178,62	137
	Салат из морской капусты промышленного производства+яйцо и морковь с раст.маслом	30	0,45	4,50	3,15	54,9	9-с
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>12,40</b>	<b>19,51</b>	<b>74,12</b>	<b>530,06</b>	
ПОЛДНИК	Печенье+конфета	80	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>5,31</b>	<b>6,88</b>	<b>62,07</b>	<b>331,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1136</b>	<b>34,05</b>	<b>44,30</b>	<b>232,41</b>	<b>1473,93</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	130	7,40	7,48	36,50	243	270
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,20	41	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>336</b>	<b>12,02</b>	<b>12,06</b>	<b>60,84</b>	<b>401,64</b>	
10:00	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	156,6	536
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>156,6</b>	

<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной на м\к б-оне	150	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Каша гречневая	110	14,19	9,31	34,42	278	414
	Гуляш из отварного мяса	50	20,62	16,30	5,25	250	277
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,58	3,68	1,85	42,84	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Морс из свеж ягод с витамином "С"	150	0,40	0,09	30,58	124,74	374
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>41,44</b>	<b>34,28</b>	<b>107,95</b>	<b>906,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с яблоком	70	19,68	13,99	31,63	331,5	235
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>19,74</b>	<b>14,01</b>	<b>41,62</b>	<b>371,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1196</b>	<b>82,20</b>	<b>66,11</b>	<b>225,71</b>	<b>1835,81</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	4,99	8,25	16,98	162,33	67
	Бутерброды с маслом	25\5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,84	2,41	14,36	91,01	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>12,56</b>	<b>17,54</b>	<b>45,90</b>	<b>392,34</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный из консервов	150	8,14	2,08	13,32	120,68	42
	Пельмени мясные	110	9,23	4,04	16,71	140,08	439
	Икра кабачковая	30	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,27	0,00	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>22,14</b>	<b>9,44</b>	<b>74,29</b>	<b>483,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик с сахаром	100	4,61	2,74	14,59	101	458
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,67</b>	<b>2,76</b>	<b>24,58</b>	<b>140,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1150</b>	<b>39,91</b>	<b>30,10</b>	<b>174,11</b>	<b>1140,24</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	9,20	7,22	32,94	234,01	418
	Бутерброды с маслом+сыр	25\5\6	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>10,48</b>	<b>11,02</b>	<b>50,24</b>	<b>342</b>	
<b>10:00</b>	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н

<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий	30	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Суп гороховый с картофелем на м\к б-оне	150	0,00	0,00	0,00	0	68
	Каша перловая	110	7,48	6,85	36,12	236	169
	Гуляш из отварного мяса	50	20,62	16,30	5,25	250	277
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,40	0,14	21,82	90,18	372а
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>33,43</b>	<b>23,79</b>	<b>87,79</b>	<b>699,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	100	4,20	2,49	24,89	139	477
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4,26</b>	<b>2,51</b>	<b>34,88</b>	<b>178,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1206</b>	<b>48,37</b>	<b>37,52</b>	<b>176,81</b>	<b>1239,11</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	130	11,16	10,28	31,78	264	206
	Бутерброды с маслом	25\5	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	150	2,66	2,34	14,31	88,99	394
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>16,27</b>	<b>20,17</b>	<b>60,71</b>	<b>488,99</b>	
<b>10:00</b>	Сок	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной	150	1,70	4,82	6,70	77	66
	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Рыба, запеченная с овощами	50	13,12	13,90	11,90	225	267
	Салат из свеклы с черносливом	30	0,94	3,11	11,80	78,9	28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Кисель с витамином "С"	150	8,05	4,03	10,26	109,01	437
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>30,82</b>	<b>31,16</b>	<b>85,26</b>	<b>744,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок с повидлом	100	2,48	4,07	18,12	119	464
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>2,54</b>	<b>4,09</b>	<b>28,11</b>	<b>158,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>50,17</b>	<b>55,78</b>	<b>203,42</b>	<b>1515,63</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	4,99	8,25	16,98	162,33	67
	Бутерброд с маслом	25\5	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	106,99	397

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>13,16</b>	<b>16,00</b>	<b>46,94</b>	<b>386,96</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	30	0,81	3,70	4,61	54,96	45
	Суп гречневый и мясо курицы	150	7,75	7,12	15,85	159	403
	Рис отварной	110	4,37	6,44	44,03	251,64	315
	Печень по-строгановски	50	8,81	9,22	1,75	126	9/8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,40	0,14	21,82	90,18	372a
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>745</b>	<b>26,09</b>	<b>27,12</b>	<b>112,21</b>	<b>799,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка со сгущенкой	100	4,61	2,74	14,59	101	458
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,67</b>	<b>2,76</b>	<b>24,58</b>	<b>140,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1405</b>	<b>44,46</b>	<b>46,24</b>	<b>213,07</b>	<b>1450,22</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная манная	130	8,61	6,58	34,89	233	416
	Бутерброды с сыром	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>13,40</b>	<b>13,48</b>	<b>59,44</b>	<b>411,99</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат Витаминный	30	0,97	2,48	3,43	39,9	21
	Рассольник со сметаной и курицей	150	1,62	5,05	13,05	104,25	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	7,56	4,63	36,31	216,99	205
	Котлета куриная	50	13,97	5,61	5,17	118,8	99
	Соус томатный	15	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Морс из свеж ягод с витамином "С"	150	0,40	0,09	30,58	124,74	374
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>555</b>	<b>28,82</b>	<b>19,62</b>	<b>115,10</b>	<b>744,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	100	22,43	15,20	13,68	280,8	231
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>22,49</b>	<b>15,22</b>	<b>23,67</b>	<b>320,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1216</b>	<b>64,91</b>	<b>48,52</b>	<b>202,11</b>	<b>1496,11</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная гречневая	130	14,19	9,31	34,42	278	414

	Бутерброды с маслом	25\5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,84	2,41	14,36	91,01	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>21,76</b>	<b>18,60</b>	<b>63,34</b>	<b>508,01</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной и мясо курицы	150	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Огурец свежий	30	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Рыба, запеченная в омлете	50	14,17	3,86	2,57	102	249
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>24,31</b>	<b>13,56</b>	<b>75,79</b>	<b>520,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>5,31</b>	<b>6,88</b>	<b>62,07</b>	<b>331,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>51,92</b>	<b>39,40</b>	<b>230,54</b>	<b>1483,08</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ячневая	130	9,20	7,22	32,94	234,01	418
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>13,76</b>	<b>11,80</b>	<b>57,07</b>	<b>391,64</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ со сметаной и мясо говядины	150	1,60	4,85	10,92	93,75	56
	Вареники с капустой	110	6,95	9,92	36,99	266,63	1120
	Икра кабачковая	30	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Компот из плодов консервированных с витамином "с"	150	0,43	0,16	29,20	120,06	377.1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>13,48</b>	<b>18,25</b>	<b>104,81</b>	<b>639,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с яблоком	100	19,68	13,99	31,63	331,5	235
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>19,74</b>	<b>14,01</b>	<b>41,62</b>	<b>371,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1156</b>	<b>47,52</b>	<b>44,42</b>	<b>232,84</b>	<b>1525,82</b>	
<b>День 10</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	130	7,55	7,00	22,80	184,5	93
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>8,83</b>	<b>10,80</b>	<b>40,10</b>	<b>292,49</b>	
<b>10:00</b>	Сок	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми(фасоль)+гренки на к\б- оне	150	5,25	2,50	11,75	102,5	478
	Каша гречневая	110	14,19	9,31	34,42	278	414
	Курица в соусе сметанном	50	7,93	7,88	2,39	112	410
	Салат из моркови и яблок	30	0,52	3,13	4,72	49,14	40
	Кисель с витамином "С"	150	8,05	4,03	10,26	109,01	437
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>39,89</b>	<b>27,35</b>	<b>87,69</b>	<b>768,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	100	4,20	2,49	24,89	139	477
	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	156,6	536
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>13,20</b>	<b>8,25</b>	<b>40,19</b>	<b>295,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1215</b>	<b>62,46</b>	<b>46,76</b>	<b>197,32</b>	<b>1479,23</b>	