

## Меню 1-3 года (осень/зима)

### Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша гречневая	150	5	5	21	146	
		Чай	180			13	50	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Сыр	5	1	1		18	
		Масло	10		7		66	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	<b>370</b>	<b>2</b>
обед		Салат из квашеной капусты	40	1	2	3	34	8
		Рассольник со сметаной	160	1	3	11	77	5
		Пюре гороховое	105	10	5	25	179	
		Колобки мясные	60	5	5	3	70	5
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Компот из сухофруктов	150			21	86	
<b>Итого</b>			<b>568</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>558</b>	<b>13</b>
Уплотненный полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	80	7	10	7	145	52
		Пирожки с яблоками	80	5	2	38	189	
		Тефтели рыбные	60	7	1	6	63	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Чай	170	6	2	1	44	14
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>488</b>	<b>67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 446</b>	<b>56</b>	<b>43</b>	<b>202</b>	<b>1 419</b>	<b>87</b>

### Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная	150	4	4	25	154	
		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Сыр	7	2	2		25	
2 завтрак		Напиток из шиповника	100			9	41	50
<b>Итого</b>			<b>457</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>57</b>	<b>351</b>	<b>51</b>
обед		Суп гороховый	180	9	7	14	158	13
		Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
		Рыба, тушенная с овощами	60	6	3	2	63	2
		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Компот из кураги	160			22	91	
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>535</b>	<b>28</b>
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с рисом	90	13	10	17	202	
		Молоко сгущенное	20	2	2	11	52	
		Чай	160	6	1	1	42	13
		Печенье	35	2	7	24	158	
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>489</b>	<b>13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 345</b>	<b>55</b>	<b>43</b>	<b>195</b>	<b>1 375</b>	<b>92</b>

### Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная	150	3	4	23	144	
		Чай с молоком	180	3	3	14	92	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Масло	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из шиповника	100			9	41	50
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>56</b>	<b>357</b>	<b>50</b>

обед		Суп с макаронами	160	2	2	11	67	5
		Котлеты куриные	60	9	10	10	164	
		Капуста тушеная	110	2	4	10	83	19
		Компот из сухофруктов	160			22	91	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>78</b>	<b>527</b>	<b>24</b>
Уплотненный полдник		Пирожки с печеню	80	10	5	29	197	
		Салат Космос	80	5	12	5	143	37
		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
		Чай	150			10	42	
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>417</b>	<b>37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 328</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>185</b>	<b>1 301</b>	<b>111</b>

#### Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша Дружба	150	5	6	21	151	1
		Какао	180	4	3	16	107	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Сыр	5	1	1		18	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>57</b>	<b>366</b>	<b>4</b>
обед		Борщ со сметаной	160	1	3	8	66	7
		Картофель отварной	120	2	2	12	73	11
		Биточки рыбные	60	7	7	10	127	10
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
		Компот из сухофруктов	170			24	97	
<b>Итого</b>			<b>569</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>79</b>	<b>491</b>	<b>28</b>
Уплотненный полдник		Салат из моркови и яблок	80	1	4	6	66	37
		Пудинг из творога	110	16	12	24	251	
		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
		Чай	160	6	1	1	42	13
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>43</b>	<b>420</b>	<b>50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 373</b>	<b>51</b>	<b>43</b>	<b>179</b>	<b>1 275</b>	<b>51</b>

#### Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша геркулесовая	150	3	5	18	125	
		Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	3	3	19	102	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Масло	5		4		33	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>57</b>	<b>350</b>	<b>2</b>
обед		Щи со сметаной	160	1	3	5	54	12
		Рагу из овощей	110	2	5	11	95	16
		Тефтели мясные	60	9	11	12	171	1
		Соус томатный	20		1	2	15	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Чай	160			11	45	
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>495</b>	<b>29</b>
Уплотненный полдник		Суп молочный	170	4	5	14	113	1
		Ватрушка с повидлом	80	5	5	50	254	
		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
		Чай	150	6	1	1	39	12
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>70</b>	<b>430</b>	<b>13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 431</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>191</b>	<b>1 275</b>	<b>44</b>

#### Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
------------	-----------	---------------------	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша гречневая	150	5		5	22	146	
	Чай	180				13	50	
	Хлеб пшеничный	20	2			10	47	
	Масло	10			7		66	
	Сыр	5	1		1		18	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100				9	41	50
<b>Итого</b>		<b>465</b>	<b>8</b>		<b>13</b>	<b>44</b>	<b>368</b>	<b>50</b>
обед	Суп гороховый	160	8		6	15	140	12
	Голубцы Уралочка	110	10		6	16	150	14
	Соус сметанный	20			1	1	15	
	Хлеб пшеничный	20	2			10	47	
	Хлеб ржаной	30	1			13	63	
	Компот из сухофруктов	150				21	86	
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>21</b>		<b>12</b>	<b>76</b>	<b>501</b>	<b>26</b>
Уплотненный полдник	Салат Космос	80						
	Оладьи	60	4		7	25	169	
	Молоко сгущенное	20	2		2	12	52	
	Хлеб пшеничный	15	1			7	35	
	Чай	160	6		1	3	42	13
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>18</b>		<b>22</b>	<b>53</b>	<b>441</b>	<b>50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 293</b>	<b>47</b>		<b>48</b>	<b>183</b>	<b>1 310</b>	<b>126</b>

### Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша пшеничная	150	3		4	23	144	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180						
	Хлеб пшеничный	20	2			10	47	
	Сыр	5	1		1		18	
	Масло	5			4		33	
2 завтрак	Сок яблочный	100	1			10	43	2
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>10</b>		<b>11</b>	<b>62</b>	<b>387</b>	<b>2</b>
обед	Салат из свежей капусты	40			1	3	24	7
	Рассольник со сметаной	160	1		4	11	77	5
	Рис отварной	120	3		5	29	168	
	Рыба, тушеная с овощами	60	6		4	2	63	2
	Хлеб пшеничный	20	2			10	47	
	Хлеб ржаной	30	1			13	63	
	Компот из кураги	160				22	91	
<b>Итого</b>		<b>593</b>	<b>13</b>		<b>14</b>	<b>90</b>	<b>538</b>	<b>14</b>
Уплотненный полдник	Салат из моркови	80						
	Запеканка из творога	80	14		11	11	186	
	Соус молочный (сладкий)	30	1		1	4	31	
	Чай	160	6		1	1	42	13
	Печенье	30	2		5	21	135	
<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>24</b>		<b>18</b>	<b>46</b>	<b>441</b>	<b>17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 436</b>	<b>47</b>		<b>43</b>	<b>198</b>	<b>1 366</b>	<b>33</b>

### Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша геркулесовая	150	3		5	18	125	
	Какао	180	4		3	16	107	1
	Хлеб пшеничный	20	2			10	47	
	Масло	5			4		33	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100				9	41	50
<b>Итого</b>		<b>455</b>	<b>9</b>		<b>12</b>	<b>53</b>	<b>353</b>	<b>51</b>
обед	Щи по - Уральски со сметаной	160	1		3	5	52	8
	Кнели куриные с рисом	60	13		11	4	157	
	Пюре гороховое	105	10		5	25	179	
	Хлеб ржаной	30	1			13	63	
	Хлеб пшеничный	20	2			10	47	

		Компот из сухофруктов	160			22	91	
<b>Итого</b>			<b>583</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>594</b>	<b>8</b>
Уплотненный полдник		Суп молочный	180	5	5	17	131	1
		Булочка ванильная	80	6	7	25	258	
		Яблоки свежие	100			10	44	10
		Чай	150			10	42	
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	<b>475</b>	<b>11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 506</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>194</b>	<b>1 422</b>	<b>70</b>

#### Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая	150	2	5	25	142	
		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Масло	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из шиповника	100			9	41	50
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>347</b>	<b>51</b>
обед		Салат из квашеной капусты	40	1	2	3	34	8
обед		Борщ со сметаной	160	1	3	8	66	7
обед		Макароны отварные с маслом	110	6	6	30	188	
обед		Котлеты рыбные	50	7	3	6	70	2
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из сухофруктов	160			22	91	
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>92</b>	<b>564</b>	<b>17</b>
Уплотненный полдник		Пирожки с картофелем и луком	80	5	5	33	178	1
		Пудинг из творога с яблоками	100	14	11	13	188	1
		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	
		Чай	160	6	1	1	42	13
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>428</b>	<b>15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 391</b>	<b>50</b>	<b>43</b>	<b>199</b>	<b>1 339</b>	<b>83</b>

#### Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная	150	2	4	20	120	
		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Повидло	20			11	42	
		Сыр	5	1	1		18	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>64</b>	<b>354</b>	<b>3</b>
обед		Щи со сметаной	160	1	3	5	54	12
		Запеканка картофельная с печенью	160	13	10	36	268	22
		Соус томатный	30		1	2	23	1
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
		Компот из кураги	150			21	86	
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>84</b>	<b>534</b>	<b>35</b>
Уплотненный полдник		Винегрет	80	1	5	7	76	8
		Омлет	80	7	11	2	125	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Печенье	30	2	5	21	135	
		Чай	160	6	1	1	42	13
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>41</b>	<b>425</b>	<b>21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1 396</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>189</b>	<b>1 313</b>	<b>59</b>
<b>Итого всего</b>			<b>13 945</b>	<b>476</b>	<b>436</b>	<b>1 894</b>	<b>13 402</b>	<b>787</b>
<b>Среднее</b>			<b>1 394,5</b>	<b>47,6</b>	<b>43,6</b>	<b>189,4</b>	<b>1 340,2</b>	<b>78,7</b>