

Сводное типовое меню

1-3 года весна-лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	6	21	146	
		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			455	13	15	50	371	4
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
		Пюре гороховое с маслом	110	10	5	25	179	
		Тефтели мясные	60	9	6	10	133	
		Сметана	4		1		6	
		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Итого			524	23	15	87	576	6
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронами изделиями	150					
				4	4	14	109	1
		Гребешок с повидлом	70	5	10	24	256	
		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
		Чай без сахара	160	6	1	1	42	13
Итого			395	16	15	46	442	14
Итого за день			1 248	52	45	183	1 389	24

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда								
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
		Повидло	20			11	42		
		Каша пшенная	150	3	4	23	144		
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	
Итого			470	8	6	66	358	51	
обед		Компот из кураги	150			21	86		
		Сметана	4		1		6		
		Хлеб ржаной	30	1		13	63		
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
		Котлеты рыбные любительские	60		9	5	7	84	2
		Рис отварной	110	3	5	27	154		
		Рассольник ленинградский	160	1	5	11	77	5	
		Соус томатный	20		1	2	15		
		Кукуруза консервированная	40		2	1	9	48	8
	Итого			594	18	18	100	580	15
Уплотненный полдник		Запеканка капустная	120						
		Соус сметанный	20		5	10	18	157	25
		Соус сметанный	20		1	1	15		
		Чай с молоком или сливками	160	3	3	14	92		
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Печенье	30	2	5	21	135			
Итого			350	12	19	64	446	25	
Итого			1 414	38	43	230	1 384	91	

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
		Каша манная	150	2	4	22	120	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			455	9	11	58	350	3
обед		Чай с сахаром	160			11	45	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Макароны отварные с маслом	110	6	5	29	180	
		Котлеты рубленые из птицы	50	7	10	8	137	
		Суп картофельный с	150	1	2	8	55	5
Итого			520	17	17	79	527	5
Уплотненный полдник		Пудинг из творога паровой	90					
		Салат из свёклы с соленым огурцом	40	1	2	5	39	3
		Чай с сахаром	160			11	45	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Печенье	30	2	5	21	135	
Итого			340	18	15	67	471	3
Итого за день			1 315	44	43	204	1 348	11

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная	150	4	6	25	154	
		Чай с молоком	180	3	4	14	92	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Сыр порциями	5	1	2		18	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			455	11	12	59	354	2
обед		Уха со взбитым яйцом	160	4	5	9	75	11
		Капуста тушеная	110	3	5	10	83	19
		Тефтели мясные	50	8	6	12	142	1
		Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Итого			530	18	16	76	501	31
Уплотненный полдник		Макароны отварные с сыром	120					
				8	11	20	210	
		Печенье	20	1	3	14	90	
		Яблоки	100			10	44	10
		Чай без сахара	160	6	1	1	42	13
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35		
Итого			415	16	15	52	421	23
Итого за день			1 400	45	43	187	1 276	56

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Повидло	15			8	32	
		Яйцо отварное	20	3	2		32	
		Каша молочная Дружба	150	5	7	21	151	1
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
Итого			485	13	11	61	387	52
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Сметана	5		1		8	
		Рагу из овощей	120					
				3	7	12	104	17
		Щи из свежей капусты с картофелем	150		1	3	5	51
	Котлета Геркулес	60	9	11	9	140	1	
Итого			535	16	22	70	499	29
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	160					
				5	4	15	115	1
		Булочка ванильная	80					
				6	6	25	258	
		Чай с сахаром	160				11	45
	Хлеб пшеничный	15				7	35	
			1					
Итого			415	12	10	58	453	1
Итого за день			1 435	41	43	189	1 339	82

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Масло порциями	5		4		33	
		Каша вязкая гречневая	150	5	6	21	146	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			455	11	12	54	353	3
обед		Тефтели мясные	60	9	6	10	133	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Компот из изюма	150			22	91	
		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
		Суп картофельный с макаронными изделиями	160					
Итого			540	16	14	77	491	26
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	70					
				6	9	2	109	
		Горошек зеленый консервированный	40	1		3	16	4
		Сдоба обыкновенная	80	5	4	42	226	
		Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
Итого			370	19	17	65	489	6
Итого за день			1 365	46	43	196	1 333	35

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Масло порциями	5		4		33	
		Джем, повидло	15			8	32	
		Каша пшеничная	150	4	4	25	154	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
Итого			470	6	8	65	357	50
обед		Пюре картофельное с морковью	110	2	6	13	91	12
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
		Биточки рыбные с овощами запеченные	60	7	8	10	127	10
		Сметана	4		1		6	
		Борщ	150	1	3	8	62	6
		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Итого			564	14	20	78	516	36
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	160	4	4	13	106	1
		Коржики молочные	90	6	10	56	337	
		Чай без сахара	160	6	1	1	42	13
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого			430	18	15	80	532	14
Итого за день			1464	38	43	223	1 405	100

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком	180	3	3	14	92	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Сыр порциями	5	1	1		18	
		Масло порциями	5		4		33	
		Каша пшенная	150	3	4	23	144	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			460	10	12	57	377	2
обед		Компот из кураги	150			21	86	
		Сметана	4		1		6	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Котлеты "Московские"	50	8	9	6	133	
		Пюре гороховое с маслом	110	10	5	25	179	
		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
Итого			514	22	18	80	565	11
Уплотненный полдник		Пудинг из творога (паровой)	80					
		Булочка ванильная	80	12	7	17	182	
		Чай с сахаром	160	6	6	25	258	
Итого			320	18	13	53	485	
Итого за день			1 294	50	43	190	1 427	13

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Масло порциями	5		4		33	
		Каша манная	150	2	4	22	120	
2 завтрак		Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого			455	9	11	58	350	3
обед		Сметана	4		1		6	
		Хлеб ржаной	30	1		15	63	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Чай с лимоном	150			11	44	2
		Макаронник с мясом	130	16	9	44	292	8
		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4	
Итого			524	21	15	91	552	20
Уплотненный полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	85	7	10	7	154	52
		Омлет натуральный с маслом	60	5	6	1	94	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Печенье	20	1	3	15	90	
		Чай	160	6	1	1	42	13
Итого			345	21	20	34	427	65
Итого за день			1 324	51	46	183	1 329	88

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Сыр порциями	5	1	1		18	
		Яйцо отварное	40	5	5		63	
		Каша геркулесовая	150	3	6	18	125	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
Итого			495	14	14	50	378	51
обед		Рис отварной	110	3	6	27	154	
		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
		Рыба, тушенная с овощами	60	6	3	2	63	2
		Суп с макаронами	150	2	2	10	63	5
		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Итого			560	15	13	86	510	15
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	70	1	4	6	66	7
		Пирожки печеные с мясом	70	9	7	25	172	
		Молоко кипяченое	160	5	5	8	91	2
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
		Яблоки свежие	100			10	44	10
Итого			420	17	16	59	420	19
Итого за день			1 475	46	43	195	1 308	85