

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	170	3	3	13	87	
завтрак		Батон	23	2		11	54	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	170	5	5	29	174	
2 завтрак		Чай с сахаром	100			7	28	
обед		Соус томатный	20		1	2	15	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из изюма	170			24	97	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	1
обед		Картофель отварной	140	2	2	14	85	13
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Рассольник ленинградский	170	1	3	11	82	5
Уплотненн ый полдник		Свекла тушеная в сметане	120					
				3	7	11	122	2
Уплотненн ый полдник		Яйцо отварное	40					
				5	5		63	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10					
				1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Компот из кураги	170					
						24	97	
Итого			1 448	35	42	196	1 306	21

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	160	5	6	22	161	2
2 завтрак		Чай с сахаром	100			7	28	
обед		Рыба, тушенная с овощами (ясли)	60	6	3	2	63	2
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Компот из кураги	160			22	91	
обед		Пюре картофельное	140	3	4	19	129	17
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	170	2	2	10	63	6
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Уплотненный полдник		Капуста тушенная (сливочное масло)	140					
				2	4	8	85	14
Уплотненный полдник		Соль	4					
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	160					
				5	4	8	91	2
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40					
				5	5		63	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10					
				1		5	24	
Итого			1 458	40	37	168	1 190	51

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Батон	23	2		11	54	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	

завтрак		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
2 завтрак		Чай с сахаром	100			7	28	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7	6	5	99	1
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Соус сметанный с томатом	25		1	2	20	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед		Салат из солёных огурцов с луком	40		2	1	22	3
Уплотненный полдник		Суфле из рыбы	50	8	4	2	80	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Итого			1 234	42	37	157	1 145	17

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	23	2		11	54	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	160	4	5	29	178	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из кураги	160			22	91	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	120	2	4	7	73	12
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Борщ с капустой и картофелем	160	1	3	8	66	7
Уплотненный полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	40	4	5	3	72	26
Уплотненный полдник		Соль	4					
Уплотненный полдник		Компот из изюма	160			22	91	
Уплотненный полдник		Печенье	25	2	4	17	113	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40	5	5		63	
Итого			1 306	43	42	182	1 302	95

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Молоко кипяченое	160	5	4	8	91	2
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Котлеты рубленные из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед		Пюре картофельное	140	3	4	19	129	17

обед		Сметана	4		1		6	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	50	6	3	18	123	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Салат из моркови	40	1		4	23	2
Уплотненн ый полдник		Компот из кураги	160			22	91	
Итого			1 320	35	34	193	1 248	83

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	170	5	6	24	166	
завтрак		Молоко кипяченое	170	5	5	9	96	2
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Чай с сахаром	100			7	28	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	170	2	2	10	63	6
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Пюре картофельное	140	3	4	19	129	17
обед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	9	5	39	97	2
обед		Компот из сушеных фруктов	170			24	97	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	170	3	3	13	87	
Уплотненн ый полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	60	4	9	3	107	28
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Итого			1 350	39	40	203	1 183	55

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	23	2		11	54	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Чай с сахаром	100			7	28	
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	170	6	2	10	81	7
обед		Пюре гороховое с маслом	95	9	4	22	162	
обед		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Чай с сахаром	170			12	48	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	

Уплотненн ый полдник		Макаронные изделия отварные*	120	5	1	25	142	
Итого			1 299	39	30	172	1 142	15

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	170	4	4	28	164	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Чай с сахаром	100			7	28	
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	170	2	2	12	71	6
обед		Каша перловая вязкая	150	3	4	21	135	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	1
обед		Компот из кураги	170			24	97	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	170	5	5	9	96	2
Уплотненн ый полдник		Рагу из овощей	100	2	4	10	87	14
Уплотненн ый полдник		Печенье	25	2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Итого			1 369	36	35	188	1 221	24

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
2 завтрак		Чай с сахаром	100			7	28	
обед		Борщ с квашеной капустой и картофелем	170	1	3	8	68	5
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Плов из птицы (ясли)	160	16	15	27	304	
обед		Компот из сушеных фруктов	170			24	97	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Свекла тушеная в сметане	120	3	7	11	122	2
Уплотненн ый полдник		Компот из изюма	150			21	86	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Яйцо отварное	40	5	5		63	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Итого			1 315	38	42	177	1 256	7

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Джем, повидло	25			14	53	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Пудинг из творога (запеченный)	50	6	4	9	98	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50

обед		Компот из изюма	160			22	91	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Соус сметанный с томатом	25		1	2	20	
обед		Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	140	12	8	18	191	18
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Борщ с капустой и картофелем	170	1	3	9	70	7
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделями	160	5	4	15	116	1
Уплотненн ый полдник		Компот из кураги	160			22	91	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Уплотненн ый полдник		Яйцо отварное	40	5	5		63	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненн ый полдник		Печенье	25	2	4	17	113	
Итого			1 328	42	32	203	1 291	76
Итого всего			13 427	389	371	1 839	12 284	444
Среднее			1 342,7	38,9	37,1	183,9	1 228,4	44,4