

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
Неделя 1 ДЕНЬ 1	Каша манная молочная.	150	92,58
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	30	100,42
	Кофейный напиток на молоке.	150	87
ЗАВТРАК II	Сок персиковый	150	64
	Печенье	10	6
ОБЕД	Помидоры к/с.	30	4,2
	Щи на к/б	150	50,90
	Шницель мясной	50	115,83
	Соус сметанный	15	11,12
	Макароны отварные с маслом.	110	121,35
	Хлеб ржаной.	30	52,2
	Хлеб пшеничный	20	49,57
	Компот из сушеных фруктов	150	84,83
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	20	36
	«Степной» салат	80	85,0
	Хлеб пшеничный	15	47,09
	Чай с сахаром	150	28
	Конфета шоколадная	25	14,39
	Итого за день	1350	1050

ДЕНЬ 2	Каша кукурузная молочная	150	89
ЗАВТРАК I	Бутерброд с повидлом.	35	114
	Чай с молоком.	150	77
ЗАВТРАК II	Груша	120	90
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	30	23,7
	Суп с фрикадельками	150	65,9
	Гуляш из отварного мяса	50/50	151,
	Гречневая каша (рассыпчатая)	110	147,9
	Хлеб ржаной.	15	28,33
	Компот из сухофруктов	150	73,27
ПОЛДНИК	Омлет с вермишелью	100	121,42
	Икра кабачковая	30	32,25
	Хлеб пшеничный	15	28,33
	Чай с сахаром	150	28
	Итого за день	1325	1050

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ДЕНЬ 3	Каша молочная рисовая	150	92,6
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром.	30	102,4
	Какао с молоком.	150	89
ЗАВТРАК II	Яблоко	120	90
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	29,79
	Рассольник ленинградский на м/б	150	81,08
	Рыба, тушеная с овощами.	60	55,0
	Картофель отварной	110	100,66
	Хлеб пшеничный	30	52,2
	Хлеб ржаной.	30	86,44

	Компот из с/ф	150	84,83
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	100	150,44
	Сгущенное молоко	22	31,56
	Чай с сахаром	150	28
	Итого за день	1247	1050

ДЕНЬ 4	Каша ячневая молочная.	150	142
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	30	100,42
	Чай с лимоном	150	38
ЗАВТРАК II	Банан	90	70
ОБЕД	Огурцы к/с	30	26,22
	Свекольник на к/б	150	88,82
	Птица отварная	80	139
	Рис отварной	110	131
	Хлеб пшеничный	15	20,13
	Компот из сушеных фруктов	150	84,83
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	110	282
	Чай с сахаром	150	28
	Итого за день	1225	1050

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ДЕНЬ 5	Каша молочная «Дружба»	150	105
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	40	86
	Какао с молоком	150	89
ЗАВТРАК II	Банан	160	70
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	30	20,3
	Бульон мясной с яйцом и гренками	180/20/15	131,26

	Рагу овощное с мясом	140	173,08
	Хлеб ржаной.	30	52,2
	Хлеб пшеничный	15	28,33
	Компот из с/ф	150	84,83
ПОЛДНИК	Булочка «Дорожная»	50	136
	Ряженка	150	74
	Итого за день	1280	1050

Неделя 2 ДЕНЬ 6	Каша пшеничная молочная	150	92,6
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	30	100,42
	Кофейный напиток с молоком	150	87
ЗАВТРАК II	Сок вишневый	170	70
	Печенье	10	14
ОБЕД	Икра свекольная	60	15,2
	Суп с морской капусты на к\б	150	114,2
	Тефтеля мясная	80	126,01
	Соус сметанный с томатом	15	11,12
	Хлеб ржаной.	15	52,2
	Хлеб пшеничный	30	86,44
	Компот из сушеных фруктов	150	101,80
ПОЛДНИК	Крендель с сахаром	50	181
	Чай с лимоном и сахаром	150	29
	Итого за день	1210	1050

ДЕНЬ7	Каша овсяная (геркулес) молочная	150	101
ЗАВТРАК I	Бутерброд с повидлом	35	114
	Чай с молоком	150	77
ЗАВТРАК II	Сок персиковый	110	68

ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	20,19
	Суп картофельный с клецками	150	52,40
	Бефстроганов из печени	50/50	121,2
	Гречневая каша рассыпчатая	110	120
	Хлеб пшеничный	35	88,59
	Компот из с/ф	150	84,83
ПОЛДНИК	Икра кабачковая	30	23,25
	Омлет натуральный	100	113,73
	Чай с сахаром	150	28
	Хлеб пшеничный	15	35,02
	Итого за день	1350	1050

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ДЕНЬ 8	Каша гречневая молочная	150	105
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	40	86
	Какао с молоком	150	89
ЗАВТРАК II	Сок яблочный	140	75
	Печенье	10	6
ОБЕД	Помидор к/с	30	4,2
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	58,93
	Котлеты рыбные запеченные	60	101,1
	Соус сметанный	15	11,12
	Картофель отварной	110	111,36
	Хлеб ржаной.	30	52
	Хлеб пшеничный	20	56,46
	Компот из сухофруктов.	150	84,83
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	100	162
	Сгущённое молоко	22	20

	Чай с сахаром	150	28
	Итого за день	1332	1050

ДЕНЬ 9	Пшенная молочная каша	150	105
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	40	86
	Какао с молоком	150	89
ЗАВТРАК II	Банан	100	70
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком	30	36,6
	Суп картофельный с гречкой «Шахтерский» на к/б	150	81,56
	Азу из говядины	150	234,59
	Хлеб ржаной.	30	52,42
	Компот из сухофруктов	150	84,83
ПОЛДНИК	Булочка «Ромашка»	50	134
	Ряженка	150	76
	Итого за день	1175	1050

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ДЕНЬ 10	Суп молочный с вермишелью	150	115
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом	40	136
	Чай с лимоном и сахаром.	150	29
ЗАВТРАК II	Сок персиковый	130	45
	Печенье	10	25
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	22,26
	Борщ с картофелем и капустой	150	65,91

	Плов из говядины	150	304
	Хлеб ржаной.	15	24,56
	Компот из с/ф	150	73,27
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	120	182
	Чай с сахаром	150	28
	Итого за день	1275	1050