

Примерное двухнедельное меню для детей с 2 до 3-х лет весна - лето

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			11,58	17,68	53,97	421,56	2,69	
	Каша пшенная жидкая молочная	160.000	3,460	4,560	24,690	154,000	0,000	111/6
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	5
	Молоко кипяченое	100.000	3,050	2,720	5,050	56,670	1,370	269
обед:			14,39	14,60	98,59	533,74	36,68	
	Салат из квашеной капусты с луком	40.000	0,680	2,000	3,380	34,280	7,920	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	175.000	1,230	3,410	5,930	59,330	12,930	56
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60.000	5,860	3,260	21,260	85,500	0,320	163
	Пюре картофельное	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сметана	9.000	0,230	1,350	0,320	14,580	0,040	319
полдник:			19,95	14,01	62,04	454,39	6,91	
	Яблоки свежие	60.000	0,240	0,240	5,880	26,400	6,000	248/1
	Сырники с морковью	95.000	13,390	10,970	20,060	232,750	0,690	144
	Молоко сгущенное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за первый день:		1458.000	45.920	46.290	214.600	1409.690	46.280	
День 2								
завтрак:			16,35	18,03	68,46	501,31	1,84	
	Каша вязкая гречневая	160.000	5,120	5,180	22,370	156,000	0,000	106/1
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,570	2,190	11,700	77,010	1,070	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Кефир, бифидофрукт	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Кондитерские изделия	30.000	1,920	5,040	20,550	135,300	0,000	309
обед:			25,84	20,95	86,42	656,70	32,90	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40.000	0,380	2,420	1,220	28,240	3,780	31
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	175.000	1,280	3,430	8,930	71,750	7,190	52
	Гуляш из отварного мяса	120.000	15,420	12,410	3,960	189,000	0,600	177
	Макаронные изделия отварные	125.000	4,800	0,680	25,950	147,880	0,000	123
	Компот из плодов и ягод свежих	165.000	0,250	0,100	18,280	74,250	21,290	252
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Сметана	9.000	0,230	1,350	0,320	14,580	0,040	319
полдник:			10,21	6,79	55,33	327,23	21,26	
	Картофель отварной	125.000	2,390	3,600	19,180	118,750	17,500	213
	Рыба, тушенная с овощами	60.000	5,840	2,960	2,280	62,940	2,240	156
	Кисель из плодов или ягод свежих	165.000	0,080	0,030	21,570	86,790	1,520	254
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за второй день:		1558.000	52.400	45.770	210.210	1485.240	56.000	
День 3								
завтрак:			9,78	9,06	59,52	354,33	51,57	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160.000	4,980	6,180	22,160	160,800	1,550	107
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Джем, повидло	10.000	0,020	0,020	5,590	21,170	0,000	313
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			22,84	23,84	90,51	674,40	46,31	
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	40.000	3,630	4,930	3,350	72,270	26,200	42
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	175.000	1,470	2,350	8,490	80,240	4,030	65
	Капуста тушеная	125.000	2,510	4,710	8,450	91,250	15,250	84
	Котлеты рубленые из птицы	60.000	9,430	9,650	9,980	164,000	0,500	202
	Компот из изюма	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			19,50	12,60	49,77	390,40	2,60	
	Пудинг из творога (запеченный)	95.000	11,070	7,870	17,780	186,340	0,140	146
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Молоко сгущенное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Молоко кипяченое	165.000	5,030	4,490	8,330	93,510	2,260	269
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за третий день:		1439.000	52.120	45.500	199.800	1439.190	100.480	

День 4								
завтрак:			11,65	20,06	65,05	488,12	4,41	
	Каша вязкая пшеничная с морковью	160.000	6,080	9,660	30,720	234,560	1,090	109
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			17,10	21,70	90,26	625,55	21,32	
	Салат из свежих огурцов	40.000	0,300	2,400	0,940	26,640	1,880	28
	Рассольник ленинградский	175.000	1,470	3,590	11,620	84,530	5,290	60
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60.000	8,870	9,930	11,710	171,000	0,650	187
	Пюре картофельное с морковью	125.000	2,390	3,850	15,010	103,750	13,130	217
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сметана	9.000	0,230	1,350	0,320	14,580	0,040	319
полдник:			10,01	4,27	54,97	298,94	18,83	
	Овощи в молочном соусе *соус №237	130.000	2,950	2,570	11,910	83,200	10,630	226
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20.000	0,410	1,050	1,420	16,800	0,070	237
	Рыба, припущенная с овощами	60.000	4,430	0,180	1,890	27,000	0,610	154
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Кисель из плодов или ягод свежих	165.000	0,080	0,030	21,570	86,790	1,520	254
	Яблоки свежие	60.000	0,240	0,240	5,880	26,400	6,000	248/1
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за четвертый день:		1553.000	38.760	46.030	210.280	1412.610	44.560	
День 5								
завтрак:			7,30	7,52	55,84	318,84	51,07	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	160.000	2,850	5,010	19,220	132,990	0,000	111/3
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,570	2,190	11,700	77,010	1,070	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Джем, повидло	10.000	0,020	0,020	5,590	21,170	0,000	313
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			29,58	19,42	94,82	654,81	18,51	
	Салат из свежих помидоров	40.000	0,430	2,750	1,370	29,120	8,860	30
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175.000	3,920	2,120	10,970	83,340	7,820	67
	Птица в соусе с томатом	60.000	6,360	8,000	2,210	90,860	1,280	201
	Пюре гороховое с маслом	125.000	11,360	5,710	29,190	212,500	0,000	120
	Компот из кураги	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/2
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
полдник:			13,95	16,29	42,58	427,96	22,34	
	Запеканка капустная	95.000	3,810	5,940	14,050	124,450	20,010	97
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20.000	0,410	1,050	1,420	16,800	0,070	237
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60.000	4,700	4,810	18,780	193,200	0,000	291/1
	Молоко кипяченое	165.000	5,030	4,490	8,330	93,510	2,260	269
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за пятый день:		1449.000	50.830	43.230	193.240	1406.310	91.920	
День 6								
завтрак:			12,58	11,35	57,55	381,89	14,29	
	Каша вязкая гречневая	160.000	5,120	5,180	22,370	156,000	0,000	106/1
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Компот из свежих плодов и ягод	100.000	0,150	0,060	11,080	45,000	12,900	252/1
обед:			23,30	16,82	96,65	633,63	26,98	
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	40.000	1,800	3,140	2,900	47,200	2,280	37
	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо)	175.000	3,680	2,100	9,980	73,500	21,040	59
	Запеканка картофельная с мясом	185.000	13,750	10,160	31,510	272,880	2,850	193
	Соус томатный	20.000	0,230	0,840	1,600	15,000	0,480	235
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
полдник:			14,60	14,16	81,79	399,58	5,46	
	Кондитерские изделия	30.000	1,920	5,040	20,550	135,300	0,000	309
	Винегрет овощной	40.000	0,540	2,460	3,380	37,920	4,100	8
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	60.000	7,320	3,900	33,120	82,920	1,340	157
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за шестой день:		1424.000	50.480	42.330	235.990	1415.100	46.730	

День 7								
завтрак:			12,79	21,24	81,26	567,43	3,38	
	Каша вязкая ячневая молочная	160.000	3,300	4,050	26,130	154,000	0,000	106/44
	Салат из моркови с изюмом	40.000	0,500	0,050	8,910	38,120	1,610	22
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,570	2,190	11,700	77,010	1,070	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	5
	Кефир, бифидофрукт	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Кондитерские изделия	30.000	1,920	5,040	20,550	135,300	0,000	309
обед:			13,77	14,45	95,64	516,91	24,04	
	Салат из солёных огурцов с луком	40.000	0,330	2,010	0,740	22,400	2,830	29
	Борщ на воде	175.000	1,120	3,400	7,650	65,630	7,390	51
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60.000	5,860	3,260	21,260	85,500	0,320	163
	Пюре картофельное с морковью	125.000	2,390	3,850	15,010	103,750	13,130	217
	Компот из сухофруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/1
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Сметана	9.000	0,230	1,350	0,320	14,580	0,040	319
полдник:			16,01	10,67	41,73	346,74	4,85	
	Запеканка овощная	95.000	2,800	0,480	7,220	65,290	2,540	96
	Соус сметанный	20.000	0,280	1,000	1,170	14,800	0,010	241
	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	60.000	7,900	4,700	25,010	173,140	0,040	283/11
	Молоко кипяченое	165.000	5,030	4,490	8,330	93,510	2,260	269
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за седьмой день:		1503.000	42.570	46.360	218.630	1431.080	32.270	
День 8								
завтрак:			16,61	18,75	35,64	376,43	7,81	
	Омлет с зеленым горошком	90.000	5,910	7,830	3,340	106,070	2,270	132
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Салат из моркови и яблок	40.000	0,340	2,090	3,150	32,800	2,780	20
	Молоко кипяченое	100.000	3,050	2,720	5,050	56,670	1,370	269
обед:			19,72	19,37	89,27	612,06	27,05	
	Икра свекольная	40.000	0,940	1,840	4,920	40,040	2,690	47
	Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	175.000	1,470	2,350	8,490	79,570	4,030	65
	Фрикадельки из птицы	60.000	8,820	7,880	5,850	130,000	0,290	204
	Рагу из овощей	125.000	2,790	5,050	12,700	108,340	17,910	87
	Компот из плодов и ягод свежих	165.000	0,260	0,070	19,970	80,850	2,130	251/2
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
полдник:			23,16	14,27	48,70	415,93	0,42	
	Запеканка из творога	95.000	16,840	11,470	12,600	220,690	0,200	149
	Молоко сгущенное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за восьмой день:		1409.000	59.490	52.390	173.610	1422,040	35.280	
День 9								
завтрак:			6,78	13,49	58,62	383,67	3,07	
	Каша рисовая жидкая молочная	160.000	2,110	3,890	26,850	150,990	0,000	111/2
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,570	2,190	11,700	77,010	1,070	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			24,27	18,52	82,16	585,45	11,85	
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40.000	0,380	2,420	1,220	28,240	3,780	31
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	175.000	3,850	2,240	19,250	104,160	4,030	66
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170.000	16,200	13,280	11,030	228,000	3,710	175
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
полдник:			18,51	21,75	39,44	478,51	7,18	
	"Гребешок" из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	60.000	4,310	8,480	18,570	219,000	0,170	285/1
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	60.000	7,980	4,720	3,120	87,000	4,040	158
	Салат картофельный	60.000	0,910	3,060	8,250	64,200	0,700	39
	Молоко кипяченое	165.000	5,030	4,490	8,330	93,510	2,260	269
	Соус сметанный	20.000	0,280	1,000	1,170	14,800	0,010	241
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за девятый день:		1434.000	49.560	53.760	180.220	1447.630	22.100	

День 10								
завтрак:			10,25	9,58	81,90	454,09	52,01	
	Каша вязкая манная с изюмом	160.000	4,900	6,270	42,720	247,360	0,690	110
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Джем, повидло	10.000	0,020	0,020	5,590	21,170	0.000	313
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			16,87	20,15	68,43	611,67	64,73	
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	40.000	3,630	4,930	3,350	72,270	26,200	42
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	175.000	1,230	3,410	5,930	59,330	12,930	56
	Суфле из птицы	60.000	6,000	8,960	2,740	200,240	0,070	206
	Пюре морковное	125.000	2,050	0,840	10,050	60,000	4,200	218
	Компот из плодов и ягод свежих	165.000	0,250	0,100	18,280	74,250	21,290	252
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Сметана	9.000	0,230	1,350	0,320	14,580	0,040	319
полдник:			15,14	8,18	68,75	409,36	3,69	
	Салат из моркови с курагой	40.000	0,590	0,040	5,740	25,680	1,830	23
	Пудинг из творога (запеченный)	95.000	11,070	7,870	17,780	186,340	0,140	146
	Молоко сгущеное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Кисель из плодов или ягод свежих	165.000	0,080	0,030	21,570	86,790	1,520	254
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за десятый день:		1438.000	42.260	37.910	219.080	1475.120	120.430	
Итого за весь период:		14665.000	484.390	459.570	2055.660	14301.630	596.050	
Среднее значение за период		1466.500	48.439	45.957	205.566	1430.163	59.605	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.649	28.426	57.924			