

МЕНЮ от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры Сборник рецептов на продукцию для питания в дошкольных образовательных организациях .Москва 2015. Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	120/10	10,04	9,48	31,04	218	№360
	Чай с лимоном	170	0.12	0,02	10,2	41	№211
	Бутерброды с маслом и яйцом	56	4.97	6.72	15.25	116.45	№703
Итого за завтрак		356	12,08	12,95	53,83	375,45	
второй завтрак:	Фрукт	95					
обед:	Салат из репчатого лука	20	0.5	3.06	0.3	11.96	№ 14
	Свекольник мясной со сметаной	150	1,16	3,8	6,03	62,55	№57
	Печень по-строгановски	60	19,93	24.74	4,02	283,89	№108
	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	110	6,18	3,55	24,58	143,4	№501
	Компот их сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9	№662
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		520	30,74	37,35	77,42	646,1	
полдник:	Булочка Веснушка	70	3,43	3,32	24,2	140,32	№ 602
	Какао на молоке	150	3,77	3,93	25,95	133,81	№200
Итого за полдник		220	7,2	7,25	50,15	274,13	
Итого за первый день	Завтрак 356 Второй завтрак: 95 Обед: 520 Полдник: 220 Итого: 1196		50,02	57,55	181,37	1295,68	

День 2							
завтрак:	Каша пшеничная с молоком	150	6,97	6,66	20,7	145,8	№310
	Бутерброды с сыром, маслом сливочным	43	3,93	6,03	9,66	109,4	№701
	Кофейный напиток с молоком	170	3,67	3,19	15,82	89	№669
Итого за завтрак		363	14,57	15,88	46,18	344,2	
второй завтрак:	Фрукт	95					
обед:	Щи с мясом и сметаной	150	1,25	3,8	6,38	64,7	№72
	Икра овощная	40	0,66	5,04	3,84	58,89	№15
	Котлета или тефтели рыбные	60	8,87	1,65	5,81	68,64	№16
	Картофельное пюре	110	3,2	6,06	23,3	145,7	№513
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9	№662
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		540	16,83	16,77	79,05	482,23	
полдник:	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,0	№213
	Суфле творожное с повидлом	95	10,92	8,82	14,69	89,99	№452
	Хлеб пшеничный	10	2,45	7,55	14,62	22,9	№663
Итого за полдник		255	10,99	8,83	21,79	112,89	
Итого за второй день	Завтрак:363 Второй завтрак:95 Обед:540 Полдник:255 Итого : 1258		42,36	41,88	156,82	939,32	

День 3

завтрак:	Каша гречневая молочная	150	8,72	8,33	25,88	198,4	№310
	Какао с молоком	170	3,77	3,93	25,93	133,81	№200
	Бутерброды с маслом	36	1,92	3,45	12,59	89,12	№ 700
Итого за завтрак		356	14,41	15,71	64,4	421,33	
второй завтрак:	Фрукты	95					
обед:	Рассольник с мясом со сметаной	150	5.24	5.81	10.16	113.97	№56
	Салат Зимний	40	1,52	5,69	5,38	78.5	№19
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	65,3	№510
	Котлета или биточки куриные	60	9,63	8,68	9,98	157	№119
	Компот их сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9	№395
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		530	18,34	19,94	80,24	559,07	
полдник:	Чай с молоком	150	2,84	2,93	19,53	136,7	№201
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	100,34	№400
	Хлеб пшеничный	10	0,82	0,03	9,8	22,9	№663
	Кондитерское изделие	15	1,5	1,95	14,9	83,4	
Итого за полдник		305	16,8	22,97	47,28	343,34	
Итого за третий день:	Завтрак: 356 Второй завтрак: 95 Обед: 530 Полдник: 305 Итого: 1291		49,95	59,02	201,72	1323,74	

День 4

завтрак:	Каша манная с молоком	150	5,49	5,05	16,1	125,6	№313
	Кофейный напиток с молоком	170	3,67	3,19	15,82	89	№669
	Бутерброды с маслом и яйцом	56	4.97	6.72	15.25	116.45	№703
Итого за завтрак		376	14,2	15,07	49,42	331,05	
второй завтрак:	Фрукт	95					
обед:	Суп картофельный кудрявый с курами со сметаной	150	1.85	6.19	12.34	108.67	№63
	Картофельное пюре	110	3,2	6,06	23,3	145,7	№513
	Гуляш мясной или из печени	60	14.14	11.4	3.63	173.25	№293
	Салат Витаминный или свекла долькой	40	0.57	5.07	5.77	70.97	№ 2
	Компот их сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9	№662
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		540	19,25	21,88	86,91	642,89	
полдник:	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	№412
	Запеканка из творога	80	10,92	8,86	14,69	108,85	№451
	Соус молочный сладкий	50	1.54	2.53	10.32	93.56	№554
	Хлеб пшеничный	10	0,82	0,03	9,8	22,9	№663
Итого за полдник		290	10,99	8,87	21,79	254,31	
Итого за четвертый день:	Завтрак :376 Второй завтрак: 95 Обед: 540 Полдник:290 Итого: 1306		44,75	46,22	167,42	1228,25	

День 5

завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,56	5,16	18,35	126,7	№314
	Какао с молоком	170	3,77	3,93	25,93	133,81	№200
	Бутерброды с маслом	36	1,92	3,45	12,59	89,12	№ 700
Итого за завтрак		356	11,18	12,43	54,62	349,63	
второй завтрак:	Фрукт	95					
обед:	Щи с мясом со сметаной	150	1,25	3,8	6,38	64,7	№72
	Салат крестьянский	40	1.52	5.69	5.38	78.5	№19
	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	№503
	Соус овощной	30	0.21	0.75	0.88	11.12	№562
	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	№124
	Кисель из концентрата	150	3,15	2,79	22,68	128,55	№661
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		560	28,71	21,69	83,31	626,39	
полдник:	Пирог с яблоком	70	4,25	2,9	39,2	179,5	№607
	Кисломолочный напиток	160	5,04	5,74	7,36	101,27	№202
Итого за полдник		230	9,29	8,64	46,56	280,77	
Итого за пятый день:	Завтрак: 356 Второй завтрак: 95 Обед : 560 Полдник: 230 Итого: 1246		49,58	43,16	194,29	1256,79	

День 6

завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным, с сахаром	120	5,82	3,62	30,0	157,89	№500
	Чай с лимоном	170	0.12	0.02	10.2	41	№211
	Бутерброды с сыром , маслом сливочным	43	3,93	6,03	9,66	109,4	№701
Итого за завтрак		333	9,82	9,68	46,76	308,29	
второй завтрак:	Фрукт	95					
обед:	Борщ с мясом со сметаной	150	1.14	4	6.49	66.67	№52
	Салат из репчатого лука	20	0.5	3.06	0.3	16.54	№ 14
	Котлеты ил тефтели рыбные	60	8,87	1,65	5,81	68,64	№15
	Картофельное пюре	110	3,2	6,06	23,3	145,7	№513
	Компот их сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9	№662
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		520	17,1	18,3	81,32	441,85	
полдник:	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89,0	№416
	Ватрушка с повидлом	70	5,41	1,98	45,11	178,56	№612
Итого за полдник		220	9,08	5,17	60,93	267,56	
Итого за шестой день:	Завтрак: 333 Второй завтрак: 95 Обед: 520 Полдник: 220 Итого : 1173		36,4	33,55	198,81	1017,7	

День 7

завтрак:	Каша Геркулесовая молочная	150	5,56	5,16	18,35	126,7	№ 314
	Кофейный напиток с молоком	170	3,67	3,19	15,82	89	№669
	Бутерброды с сыром , маслом сливочным	43	3,93	6,03	9,66	109,4	№701
Итого за завтрак		363	14,2	15,07	49,42	325,1	
второй завтрак:	Фрукт	95					
обед:	Суп с клецками с мясом со сметаной	150	2,25	1,97	10,1	67,16	№60
	Икра из свеклы с зеленым горошком	40	0,65	2,06	3,58	52,4	№263
	Рагу овощное с мясом	150	2,67	4,82	12,19	178,9	№77
	Компот их сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9	№662
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		520	14,3	16,92	69,81	442,76	
полдник:	Молоко	150	7,5	4,8	12,75	130,5	№202
	Сырники творожные	80	10,92	8,82	14,69	120,8	№ 453
	Соус из киселя	30	0,48	0,19	32,43	124,5	№668
	Хлеб пшеничный	10	2,45	7,55	14,62	22,9	№663
Итого за полдник		270	12,93	11,21	40,34	398,7	
Итого за седьмой день:	Завтрак: 363 Второй завтрак: 95 Обед: 520 Полдник: 270 Итого :1253		41,91	43,6	169,37	1166,56	

День 8

завтрак:	Каша Дружба	150	6,55	8,33	35,09	198,7	№300
	Какао с молоком	170	3,77	3,93	25,93	133,81	№200
	Бутерброды с маслом	36	1,92	3,45	12,59	89,12	№ 700
Итого за завтрак		356	14,25	18,31	70,68	421,63	
второй завтрак:	Фрукты	95					
обед:	Суп картофельный рыбный со сметаной	150	7,93	2,47	4,02	69,74	№62
	Винегрет	40	0,66	5,04	4.16	56.78	№1
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	128,3	№506
	Овощная подлива	30	0.21	0.75	0.88	9.87	№562
	Суфле печеночное	60	0,7	7,5	11,93	176,54	№18
	Фруктовый напиток из свежих фруктов	150	0,27	0,11	19,94	81.72	№666
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		560	24,71	19,94	80,34	577.35	
полдник:	Чай с молоком	150	2,84	2,93	19,53	136,7	№201
	Омлет	130	11,64	18,06	3,05	100,34	№400
	Хлеб пшеничный	10	2.45	7.55	14.62	22.9	№663
	Кондитерские изделия	20	3,0	3,9	29,8	166,8	№730
Итого за полдник		310	18,3	24,92	62,18	426,74	
Итого за восьмой день:	Завтрак: 356 Второй завтрак: 95 Обед: 560 Полдник: 310 Итого :1326		57,66	63,57	223,0	1425,71	

День 9

завтрак:	Каша рисовая молочная	150	4,83	5,29	14,42	115,8	№311
	Кофейный напиток с молоком	170	3,67	3,19	15,82	89	№669
	Бутерброды с маслом и яйцом	56	4,97	6,72	15,25	116,45	№703
Итого за завтрак		376	10,42	11,93	42,83	321,25	
второй завтрак:	Фрукт	95					
обед:	Суп гороховый с мясом	150	1,4	2,33	8,17	59,27	№59
	Салат крестьянский	40	1,52	5,69	5,38	78,5	№19
	Картофельное пюре	110	3,2	6,06	23,3	145,7	№513
	Котлеты или биточки куриные	60	9,63	8,68	9,98	157	№119
	Компот их сухофруктов	150	0,36	0,14	24,33	89,9	№662
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		540	8,81	21,15	86,98	584,77	
полдник:	Кисломолочный напиток	160	5,04	5,74	7,36	101,27	№202
	Плюшка	70	3,29	7,07	27,67	158,97	№604
Итого за полдник		230	8,33	12,81	35,03	260,24	
Итого за девятый день:	Завтрак: 376 Второй завтрак: 95 Обед: 540 Полдник: 230 Итого: 1246		27,96	46,29	174,64	1166,26	

День 10

завтрак:	Запеканка из творога	80	10,92	8,86	14,69	108,85	№451
	Соус молочный	30	1.54	2.53	10.32	93.56	№554
	Какао напиток с молоком	170	3,77	3,93	25,95	133,81	№200
	Бутерброды с маслом	36	1,92	3,45	12,59	89,12	№ 700
Итого за завтрак		316	16,61	16,24	53,23	425,34	
второй завтрак:	Фрукт	95					
обед:	Суп картофельный с курами со сметаной	150	1,7	1,72	13,06	74,45	№37
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.19	0.14	7.8	37.36	№73
	Салат овощной с зеленым горошком	40	0.82	5.04	5.31	56.43	№4
	Бигус с мясом /голубцы с мясом	160/120	3,93/11.3	4,84/30.50	20,18/10.13	130,74/325.78	№101/102
	Соус томатный	30	1.54	2.55	5.24	42.45	№557
	Фруктовый напиток из свежих фруктов	150	0,27	0,11	19,94	81,72	№666
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,08	14,62	54,4	№665
Итого за обед		570/530	10,02	24,39	72,46	477,55	
полдник:	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63,0	№126
	Хлеб пшеничный	10	2.45	7.55	14.62	22.9	№663
	Чай с сахаром	150	0.07	0.01	7.1	29	№213
	Кондитерские изделия	20					
Итого за полдник		220	6,68	10,05	26,29	114,9	

Итого за десятый день:	Завтрак:316 Второй завтрак: 95 Обед:530 Полдник: 220 Итого : 1166		33,71	51,08	161,78	1017,79	
Итого за весь период	Завтрак: 3541 Второй завтрак: 950 Обед : 5370 Полдник: 2520		434,3	485,9	2029,22	11837,8	
Среднее значение за период	Завтрак: 354,1 Второй завтрак: 95 Обед : 536 Полдник: 252		43,43	48,59	202,92	1183,7	