



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		Каша вязкая ячневая молочная	130	3	3	21	125		
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77		
завтрак		Батон	20	2		10	47		
завтрак		Джем, повидло	10			6	21		
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	
обед		Сметана	5		1		8		
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	110	6	5	30	188		
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	4	3	3	50		
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1	
обед		Соус томатный	20		1	2	15		
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63		
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59		
Уплотненный полдник		Салат из моркови с курагой	40						
Уплотненный полдник				1		6	26	2	
Уплотненный полдник		Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60		5	5	19	193	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150		5	4	8	85	2
Уплотненный полдник		Соль	4						
Итого			1 204	33	27	178	1 142	60	

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	130	3	4	20	125	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		биточки рубленые из птицы	50	4	5	3	71	
обед		Пюре гороховое с маслом	100	9	5	23	170	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с яблоками	90					
Уплотненный полдник				12	10	11	169	1
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	15		1	9	39	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150		3	2	11	77
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 174	41	33	163	1 110	9

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая рисовая молочная	130	2	3	24	131	

	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
	Батон	20	2		10	47	
	Масло порциями	5		4		33	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	150	5	2	9	71	6
	биточки рубленые из птицы	50	4	5	3	71	
обед	Рагу из овощей	110	2	4	11	95	16
обед	Компот из изюма	150			21	86	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4	3	12	94	1
Уплотненный полдник	Печенье	26	2	4	18	117	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 230	27	27	164	1 022	26

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131	1
завтрак	Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак	Батон	20	2		10	47	
завтрак	Сыр порциями	5	1	1		18	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед	Гуляш из отварного мяса (ясли)	50	6	5	2	79	
обед	Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	
обед	Компот из кураги	150			21	86	
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	60	5	5	19	193	
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник	Соль	4					
Итого		1 134	32	28	148	1 041	63

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	130	2	4	16	108	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак	Батон	20	2		10	47	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Напиток из вишни	100			11	46	1
обед	Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	3
обед	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед	Котлеты, биточки, шницели рыбные	50	5	3	18	71	
обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	64	3
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	90	10	9	21	211	1
Уплотненный полдник	Джем, повидло	15			8	32	
Уплотненный полдник	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	

	Соль	4					
		1 179	32	30	169	1 040	22

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшеничная	130	4	4	22	133	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	4	3	3	50	
обед		Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед		Кисель из плодов или ягод свежих	150			20	79	1
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с яблоками	90					
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	15	12	10	11	169	1
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	1		9	39	
Уплотненный полдник		Соль	4	3	2	11	77	
Итого			1 239	36	29	167	1 056	95

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	130	2	3	17	104	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	110	6	5	30	188	
обед		Птица в соусе с томатом	50	5	7	2	76	1
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	40					
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Печенье	26	5	5		63	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150	2	4	18	117	
Уплотненный полдник		Соль	4			10	42	
Итого			1 180	30	36	166	1 102	12

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша овсяная (геркулес)	130	2	4	16	108	
завтрак		жидкая молочная	150	3	2	11	77	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11

	Запеканка картофельная с печенью	160	13	8	36	268	22
	Соус томатный	20		1		15	
	Компот из свежих яблок	150			18	72	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотнен ый полдник	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	60					
Уплотнен ый полдник	Чай с молоком или сливками	150	8	3	22	148	
Уплотнен ый полдник	Соль	4	3	2	11	77	
Итого		1 144	34	24	157	999	33

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	130	3	4	20	125	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	50	6	5	3	87	6
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	110	2	3	6	67	11
обед		Чай с сахаром	150			10	42	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотнен ый полдник		Котлеты, биточки, шницели рыбные	50					
Уплотнен ый полдник				5	3	18	71	
Уплотнен ый полдник		Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40					
Уплотнен ый полдник				4	5	3	72	26
Уплотнен ый полдник		Чай с сахаром	150					
Уплотнен ый полдник						10	42	
Уплотнен ый полдник		Хлеб пшеничный	15					
Уплотнен ый полдник				1		7	35	
Уплотнен ый полдник		Соль	4					
Итого		1 174	30	28	141	908	99	

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Омлет с зеленым горошком	90	6	8	3	106	2
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
обед		Нугылишюд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	50	5	3	18	71	
обед		Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотнен ый полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	60					
Уплотнен ый полдник				8	5	25	173	
Уплотнен ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
Уплотнен ый полдник				3	2	11	77	
Уплотнен ый полдник		Соль	4					
Итого		1 129	37	30	169	1 038	27	
Итого всего		11837	336	295	1633	10542	453	

1183,7	33,6	29,5	163,3	1054,2	45,3
--------	------	------	-------	--------	------

