

**Примерное
10-ти дневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1-го года до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием.**

Возрастная категория от 1 до 3 лет

1 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Пудинг творожный	120	5,2	16,4	2,3	183,0
Сгущённое молоко	25	1,2	2,6	0	50,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	2,1	3,6	0,0	29,0
Какао с молоком	180	3,8	6,3	12,1	134,9
Итого	360	12,2	30,7	29,7	475,0
2й Завтрак					
	100	0,0	0,0	9,3	45
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45
Обед					
Суп с фасолью	180	7,1	4,8	24,8	189,6
Гренки	10				
Слойка рисовая с мясом	160	20,1	9,8	1,1	181,0
Горошек консервированный	50	1,8	0,1	4,9	28,0
Компот	180	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	30	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	600	34,0	15,9	72,9	592,7
Уплотнённый полдник					
Каша молочная «Дружба»	200	3,0	5,6	15,7	105,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	420	5,8	6,1	44,4	231,0
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка под крошкой	60	5,4	5,2	39,9	213,6
Итого	180	5,4	5,2	46,9	300,6
Итого за день	1650	59,0	47,0	203,2	1560,2
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

2 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	7,5	22,1	205,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	8	1,9	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	423	13,4	20,6	49,5	484,9
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Борщ со сметаной	200/8	2,0	5,6	9,61	152,3
Мясо тушёное с гречкой	160	3,2	7,2	14,0	100,3
Кукуруза консервированная	50	2,0	0,6	11,4	60,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	630	9,8	14,1	63,0	433,7
Уплотнённый полдник					
Биточки рыбные	80	5,5	5,5	11,2	115,4
Овощи тушёные	120	6,2	10,0	30,4	256,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	410	14,7	16,0	59,0	494,4
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Рогалик	70	5,4	5,2	38,5	268,2
Итого	190,0	5,4	5,2	45,5	355,2
Итого за день	1753	43,3	55,9	226,3	1813,2
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

3 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Запеканка творожная	120	12,9	14,7	16,0	191,0
Сгущённое молоко	25	1,2	2,6	0,0	50,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	8	1,9	2,4	0,0	29,0
Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,8	19,0	134,9
Итого	368,0	22,2	30,4	50,3	520,9
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп картофельный с клёцками	200/8	4,5	6,4	25,1	196,2
Суфле куриное	60	10,5	10,5	8,1	154,1
Пюре картофельное	120	3,4	3,7	21,9	134,4
Горошек консервированный	50	2,0	0,1	4,9	28,0
Кисель/ВС.0,5	180/0,5	0,0	0,0	26,1	104,5
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	650	23,0	21,4	99,8	683,2
Уплотнённый полдник					
Каша молочная гречневая	200	8,6	8,1	17,9	119,8
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	410	11,4	8,6	45,3	242,8
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Кондитерское изделие	60	0,4	0,0	11,4	100,0
Итого	180	5,4	5,2	25,5	187,0
Итого за день	1708	62,0	65,9	230,3	1947,0
Соль йодированая	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

4 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал
Завтрак					
Омлет	100	4,8	7,7	0,9	92,0
Икра кабачковая	50	2,0	4,0	10,6	93,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	8	1,9	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	373	14,9	24,8	38,9	464,0
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Свекольник со смет	200/8	6,1	21,6	21,7	315,3
Плов из говядины	160	15,0	20,6	32,4	358,5
Кукуруза консервированная	50	2,0	0,6	11,4	60,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	30	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	620	28,1	44,0	107,6	927,9
Уплотнённый полдник					
Каша молочная манная	200	5,69	6,9	26,7	161,5
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Итого	410	8,49	7,4	54,1	284,5
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Ватрушка с творогом	60	7,7	6,23	45,73	268,2
Итого	180	7,7	6,23	52,8	355,2
Итого за день	1683	56,2	77,43	251,1	1983,5
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

5 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Пудинг из творога с морковью	130	5,69	6,9	26,7	161,5
Сгущённое молоко	25	1,2	2,6	0,0	50,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	370	13,09	20,2	54,1	462,4
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп гороховый с гренками	200/10	7,6	4,8	25,2	190,3
Запеканка картофельная с мясом	160	7,5	6,58	9,68	140,52
Кукуруза консервированная	50	2,0	0,6	11,4	60,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	630	22,1	13,18	88,38	584,92
Уплотнённый полдник					
Каша молочная пшённая	200	7,0	6,5	27,3	203,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Итого	410	9,8	7,0	54,7	326,0
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка под крошку	60	5,4	6,2	28,5	113,6
Итого	180	5,4	6,2	35,5	200,6
Итого за день	1690	52,0	47,0	241,9	1618,9
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

6 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Запеканка творожная	130	22,9	14,7	36,4	341,0
Сгущённое молоко	25	1,2	2,6	0,0	50,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	370	30,3	28,0	63,8	670,9
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп с макаронными изделиями	200/8	5,3	7,5	22,1	205,0
Котлеты куриные	60	16,5	16,5	8,1	254,1
Пюре картофельное	120	3,4	3,7	21,9	134,4
Горошек консервированный	50	2,0	0,1	4,9	28,0
Компот из сухофруктов	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	650	29,0	27,4	84,5	742,6
Уплотнённый полдник					
Каша молочная рисовая	200	5,7	8,1	27,9	219,8
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	410	11,4	8,6	55,3	342,8
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Сдоба	60	5,4	5,2	38,5	213,6
Итого	180	5,4	5,2	45,5	300,6
Итого за день	1718	78,0	71,6	280,2	2101,9
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

7 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Макароны с сыром	140	7,5	7,1	25,21	203,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Кофейный напиток на молоке	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	355	13,7	17,8	59,51	451,9
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп рисовый со сметаной	200/8	1,4	4,7	15,1	118,0
Мясо тушёное совами	180	22,7	15,1	21,0	302,4
Кукуруза десертная	50	2,0	0,1	4,9	28,0
Компот из сухофруктов	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	650	28,7	20,6	68,5	569,5
Уплотнённый полдник					
Каша молочнаяпшённая	200	5,7	8,1	27,9	219,8
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	410	11,4	8,6	55,3	342,8
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Вафли	60	5,4	5,2	38,5	108,0
Итого	180	5,4	5,2	45,5	195,0
Итого за день	1695	59,2	52,2	238,11	1604,2
Соль иодированая	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

8 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Каша молочная «Дружба»	200	3,0	4,0	15,7	105,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	8	3,1	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	423	14,2	17,1	43,1	384,9
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Борщ со сметаной	200/8	2,0	5,6	9,61	152,3
Тефтели мясные	60	22,2	13,5	14,6	237,0
Картофельное пюре	120	3,4	3,7	21,9	134,4
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	600	30,2	23,5	73,6	644,8
Уплотнённый полдник					
Котлета рыбная	70	8,5	8,5	14,2	118,4
Овощи тушёные	130	8,2	12,0	32,2	258,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	410	19,5	21,0	73,8	499,4
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Печенье	60	6,4	6,2	22,5	135,6
Итого	180,0	6,4	6,2	29,5	222,6
Итого за день	1713	70,3	67,8	229,3	1796,7
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

9 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Каша молочная гречневая	200	3,0	4,0	15,7	105,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	8	3,1	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	423	14,2	17,1	43,1	384,9
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Рассольник со сметаной	200/8	2,8	5,6	10,0	142,0
Слойка капустная с мясом ИЛИ	160	11,2	8,6	1,5	186,0
Голубцы с мясом и рисом	160	11,2	8,6	1,5	186,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	580	16,6	14,9	39,0	449,1
Уплотнённый полдник					
Плов Бухарский ИЛИ	180	7,5	10,3	41,4	191,0
Пудинг манный с киселём	150/30	7,5	8,0	33,4	191,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	400	10,3	10,7	68,8	314,0
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка с изюмом	60	4,9	4,3	33,2	247,8
Итого	180	4,9	4,3	40,2	334,8
Итого за день	1683	46,0	47,0	200,4	1527,8
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

10 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	7,5	22,1	205,0
Батон	30	2,0	1,8	15,3	79,0
Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
Сыр	8	1,9	2,4	0,0	29,0
Какао с молоком	180	4,2	4,8	12,1	134,9
Итого	423	13,4	20,6	49,5	484,9
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Борщ со сметаной	200/8	2,0	5,6	9,61	152,3
Мясо тушёное с гречкой	160	3,2	7,2	14,0	100,3
Кукуруза консервированная	50	2,0	0,6	11,4	60,0
Компот из сухофруктов/ВС.0,5	180/0,5	0,0	0,0	13,8	55,1
Хлеб ржаной	40	2,6	0,7	13,7	66,0
Итого	630	9,8	14,1	63,0	433,7
Уплотнённый полдник					
Суфле из печени	80	5,5	5,5	11,2	115,4
Икра кабачковая	120	6,2	10,0	30,4	256,0
Чай с сахаром	180	0,4	0,2	12,8	50,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	410	14,7	16,0	59,0	494,4
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Рогалик	70	5,4	5,2	38,5	268,2
Итого	190	5,4	5,2	45,5	355,2
Итого за день	1753	43,3	55,9	226,3	1813,2
Соль иодированная	4,00				