

**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
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>30,7</b>	<b>29,7</b>	<b>475,0</b>
<b>2й Завтрак</b>					
	100	0,0	0,0	9,3	45
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>34,0</b>	<b>15,9</b>	<b>72,9</b>	<b>592,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>5,8</b>	<b>6,1</b>	<b>44,4</b>	<b>231,0</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка под крошкой	60	5,4	5,2	39,9	213,6
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>46,9</b>	<b>300,6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>59,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,2</b>	<b>1560,2</b>
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

2 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>423</b>	<b>13,4</b>	<b>20,6</b>	<b>49,5</b>	<b>484,9</b>
<b>2й Завтрак</b>					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>9,8</b>	<b>14,1</b>	<b>63,0</b>	<b>433,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>14,7</b>	<b>16,0</b>	<b>59,0</b>	<b>494,4</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Рогалик	70	5,4	5,2	38,5	268,2
<b>Итого</b>	<b>190,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>45,5</b>	<b>355,2</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1753</b>	<b>43,3</b>	<b>55,9</b>	<b>226,3</b>	<b>1813,2</b>
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

3 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>368,0</b>	<b>22,2</b>	<b>30,4</b>	<b>50,3</b>	<b>520,9</b>
<b>2й Завтрак</b>					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>23,0</b>	<b>21,4</b>	<b>99,8</b>	<b>683,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,4</b>	<b>8,6</b>	<b>45,3</b>	<b>242,8</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Кондитерское изделие	60	0,4	0,0	11,4	100,0
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>25,5</b>	<b>187,0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1708</b>	<b>62,0</b>	<b>65,9</b>	<b>230,3</b>	<b>1947,0</b>
Соль йодированая	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

4 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>373</b>	<b>14,9</b>	<b>24,8</b>	<b>38,9</b>	<b>464,0</b>
<b>2й Завтрак</b>					
Фрукты	<b>100</b>	0,0	0,0	9,3	45,0
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>28,1</b>	<b>44,0</b>	<b>107,6</b>	<b>927,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>8,49</b>	<b>7,4</b>	<b>54,1</b>	<b>284,5</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Ватрушка с творогом	60	7,7	6,23	45,73	268,2
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>7,7</b>	<b>6,23</b>	<b>52,8</b>	<b>355,2</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1683</b>	<b>56,2</b>	<b>77,43</b>	<b>251,1</b>	<b>1983,5</b>
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

5 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>13,09</b>	<b>20,2</b>	<b>54,1</b>	<b>462,4</b>
<b>2й Завтрак</b>					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с гречками	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
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>22,1</b>	<b>13,18</b>	<b>88,38</b>	<b>584,92</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>9,8</b>	<b>7,0</b>	<b>54,7</b>	<b>326,0</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка под крошку	60	5,4	6,2	28,5	113,6
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>6,2</b>	<b>35,5</b>	<b>200,6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>52,0</b>	<b>47,0</b>	<b>241,9</b>	<b>1618,9</b>
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

6 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>30,3</b>	<b>28,0</b>	<b>63,8</b>	<b>670,9</b>
<b>2й Завтрак</b>					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>29,0</b>	<b>27,4</b>	<b>84,5</b>	<b>742,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,4</b>	<b>8,6</b>	<b>55,3</b>	<b>342,8</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Сдоба	60	5,4	5,2	38,5	213,6
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>45,5</b>	<b>300,6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1718</b>	<b>78,0</b>	<b>71,6</b>	<b>280,2</b>	<b>2101,9</b>
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

7 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>13,7</b>	<b>17,8</b>	<b>59,51</b>	<b>451,9</b>
<b>2й Завтрак</b>					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>28,7</b>	<b>20,6</b>	<b>68,5</b>	<b>569,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,4</b>	<b>8,6</b>	<b>55,3</b>	<b>342,8</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Вафли	60	5,4	5,2	38,5	108,0
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>45,5</b>	<b>195,0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>59,2</b>	<b>52,2</b>	<b>238,11</b>	<b>1604,2</b>
Соль иодированая	4,00				



Возрастная категория от 1 до 3 лет

8 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>423</b>	<b>14,2</b>	<b>17,1</b>	<b>43,1</b>	<b>384,9</b>
<b>2й Завтрак</b>					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>30,2</b>	<b>23,5</b>	<b>73,6</b>	<b>644,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>19,5</b>	<b>21,0</b>	<b>73,8</b>	<b>499,4</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Печенье	60	6,4	6,2	22,5	135,6
<b>Итого</b>	<b>180,0</b>	<b>6,4</b>	<b>6,2</b>	<b>29,5</b>	<b>222,6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1713</b>	<b>70,3</b>	<b>67,8</b>	<b>229,3</b>	<b>1796,7</b>
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

9 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>423</b>	<b>14,2</b>	<b>17,1</b>	<b>43,1</b>	<b>384,9</b>
<b>2й Завтрак</b>					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>16,6</b>	<b>14,9</b>	<b>39,0</b>	<b>449,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>10,7</b>	<b>68,8</b>	<b>314,0</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Булочка с изюмом	60	4,9	4,3	33,2	247,8
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,3</b>	<b>40,2</b>	<b>334,8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1683</b>	<b>46,0</b>	<b>47,0</b>	<b>200,4</b>	<b>1527,8</b>
Соль иодированная	4,00				

Возрастная категория от 1 до 3 лет

10 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>423</b>	<b>13,4</b>	<b>20,6</b>	<b>49,5</b>	<b>484,9</b>
<b>2й Завтрак</b>					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,3</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>9,8</b>	<b>14,1</b>	<b>63,0</b>	<b>433,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>14,7</b>	<b>16,0</b>	<b>59,0</b>	<b>494,4</b>
<b>Ужин</b>					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Рогалик	70	5,4	5,2	38,5	268,2
<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>45,5</b>	<b>355,2</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1753</b>	<b>43,3</b>	<b>55,9</b>	<b>226,3</b>	<b>1813,2</b>
Соль иодированная	4,00				