

Утверждено:

Директор УРОХ «НШ-ДС № 72»

Н.В. Яранцева

«06» 20 2013 г.



Примерное меню для детей от 1,5 до 3 лет (осень-зима)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№Т.К.
День 1								
Завтрак:	Каша жидкая «Дружба»	150	3,76	4,82	20,19	139,46	0,96	№229
	Какао с молоком	170	2,8	2,46	11,73	79,9	0,59	№462
	Бутерброд с сыром	15/15/5	5,2	7,8	7,4	121	0,1	№64
Итого:		355	11,76	15,08	39,32	340,36	1,65	№82
2 завтрак	Фрукт свежий груша	100	0,4	0,4	8,9	44	7	№25
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7	№25
Обед:	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	2,4	2,32	34,4	0,72	№123;145
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	155	8,01	7,74	4,3	119,03	3,16	№308
	Котлеты рыбные любительские	60	7,5	0,9	3,12	50,4	0,42	№377
	Картофельное пюре	110	2,97	4,4	6,38	77	0,16	№495
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63,0	0,15	№573
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0,0	№574
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№469
Итого:		565	20,45	16,19	52,15	449,63	4,61	№469
полдник	Молоко кипячёное	180	5,21	4,76	8,18	96,29	1,25	№582
	Печенье	20	1,49	1,96	14,88	83	0	№157
Итого:		200	6,7	6,72	23,06	179,29	1,25	№157
	Кукуруза консервированная отварная	40	1,32	2,26	0,88	32	2,04	№321
	Мясо тушёное	50	8,00	7,5	2,5	109,5	0,8	№386
	Рис припущенный	110	2,64	3,96	21,56	132,88	0	№459
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,83	37,2	0,93	№573
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	
Итого:		400	13,75	13,97	43,53	358,38	3,77	
Итого за день			43,06	52,36	166,96	1371,66	18,28	

42 44 203 928

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№Т.К.
День 2								
Завтрак:	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,6	3,75	12,32	97,5	0,68	№140
	Кофейный напиток с молоком	170	2,38	2,12	11,56	74,8	0,059	№465
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,32	6,16	8,32	93,32	0	№71
Итого:		350	3,7	12,03	32,2	265,62	1,27	
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	№501
Итого:		180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	
Обед:	Салат из свежлы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	3,08	№26
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,88	3,74	7,19	78,16	1,98	№115; 144:366
	Печень говяжья по-строгановски	60	9,75	4,7	3,8	96,5	2	№356
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	0	№256
	Кисель из яблок свежих	150	0,15	0,15	17,85	73,5	0,6	№476
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	№573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№574
Итого:		560	22,29	15,34	75,51	525,66	7,66	
полдник	Снежок	180	5,21	4,49	7,2	90,89	1,25	№470
	Вафли	20	0,77	6,12	6,24	108,2	0	№580
Итого:		200	5,98	10,61	13,44	199,09	1,25	
Ужин	Помидор в с/соку	40	0,32	0,04	0,68	4,4	1	
	Рагу из овощей с кабачками	160	4,86	5,4	15,3	129,6	9	№178
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,37	34,2	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573
Итого:		400	6,8	5,69	35,19	215	10	
Итого за день			39,67	43,85	174,52	1282,77	223,78	

42 47 203 91,6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда					№Т.К.
День 3			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,67	4,86	32,96	194,63	1	№232
	Какао с молоком	170	2,8	2,46	11,73	79,9	0,59	№462
	Бутерброд с повидлом	20/16/5/9	1,6	3,8	20,2	121	0,1	№73
Итого:		361	9,07	11,12	55,89	395,53	1,69	
2 завтрак	Фрукт свежий банан	100	0,4	0,4	8,9	44	7	№82
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7	
Обед:	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	№47
	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	2,72	4,38	3,36	63,89	3,87	№93/366/433
	Жаркое по-домашнему	160	15,04	11,43	20,59	245,6	12	№328
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,07	8,02	33	12,37	№491
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	№573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№574
Итого:		550	22,51	19,04	55,57	483,49	30,72	
полдник	Молоко кипячёное	150	4,64	3,97	6,82	80,25	0,05	№469
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	4	1,4	23,9	124	0	№545
Итого:		200	8,64	5,37	30,72	204,25	0,05	
Ужин	Салат из моркови и яблок	40	0,48	2,44	3	35,6	2,16	№22
	Сырники из творога запечённые с повидлом	150	22,12	7,42	25,06	254,8	0,28	№286;86
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,83	37,2	0,93	№459
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1,9	3,8	12,36	91,5	0	№573;79
Итого:		400	24,77	13,75	49,25	419,1	3,37	
Итого за день			65,39	49,68	200,33	1546,37	42,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда						
День 4			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (гр.)	№Т.К.	
Завтрак:	Омлет натуральный	130	11,19	16,99	2,79	208	0,39	№268	
	Чай с молоком	170	1,36	1,10	9,77	54,40	0,25	№460	
	Горошек консервированный отварной	30	0,85	1,08	1,5	19,14	0,76	№157	
Итого:	Бульбурод с маслом сливочным	25/5	1,32	6,16	8,32	93,32	0	№71	
2 завтрак	Сок яблочный	360	4,72	25,33	22,38	374,86	1,4		
Итого:	Салат из свежих помидор с перцем	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	№501	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6		
	Бигус	40	0,4	2,4	1,72	30,4	20,8	№20	
	Компот из свежих плодов	150	7,07	2,33	6,47	75,3	5,2	№119	
	Хлеб пшеничный	160	14,4	10,64	4,16	170,4	12,4	№329	
Итого:	Хлеб ржаной	150	0,07	0,07	8,32	34,5	0,45	№486	
	Кефир	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	№573	
	Печенье	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№574	
полдник	Кефир	550	25,9	16,12	41,63	416,4	38,85		
	Печенье	180	5,21	4,49	7,2	90,89	1,25	№470	
Итого:	Суп молочный с крупой пшеничной	20	1,49	1,96	14,88	83	0	№582	
Ужин	Сыр мягкий	200	6,7	6,45	22,08	173,89	1,25		
	Чай с сахаром	150	3,6	3,75	12,32	97,5	0,68	№140	
	Булочка ванильная	10	2,06	2,76	0	33,1	0,06	№76	
Итого:	Булочка ванильная	180	0,18	0,09	9,37	34,2	0	№457	
		60	5,34	4,69	28,8	178,99	0	№541	
Итого: за день		400	11,18	11,29	50,49	343,79	0,74		
			49,4	59,37	154,76	131386,34	45,84		

42 44 203 99,0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда					№Т.К.
День 5			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,23	6,19	22,74	172,95	1,18	№234
	Кофейный напиток с молоком	170	2,38	2,12	11,56	74,8	0,59	№465
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,32	6,16	8,32	93,32	0	№71
Итого:		350	8,93	14,47	42,62	341,07	1,77	
2 завтрак	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	8,9	44	7	№82
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7	№82
Обед:	Салат из капусты белокачанной	40	0,58	2,4	0,33	37,6	6,8	№1
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	3,27	4,57	5,68	77,16	4,27	№98;366;433
	Котлеты из говядины	60	10,56	7,38	9	145,8	0	№339
	Картофель отварной с луком	110	2,92	4,48	11,45	98,07	13,75	№153
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№495
Итого:		10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	№573
подник	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№574
Итого:		560	21,74	19,58	62,49	527,43	24,97	
	Молоко кипячёное	180	5,21	4,76	8,18	96,29	1,25	№469
	Печенье	20	1,49	1,96	14,88	83	0	№582
Ужин		200	6,7	6,72	23,06	179,29	1,25	
	Помидор в с/соку	40	0,32	0,04	0,68	4,4	1	
	Рыба тушёная в сметанном соусе	50	6,66	2	1,66	51,33	1,1	№298
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,23	4,66	27,64	177,44	0	№202
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,83	37,2	0,93	№459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573
Итого:		400	15	7,31	48,65	317,17	3,03	
Итого за день			52,77	48,48	185,72	1408,96	31,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда					С (мг.)	№Т.К.
День 6			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
Завтрак:	Вареники ленивые	150	19,77	12,3	21,49	275,71	0,31	№289	
	Какао с молоком	170	2,8	2,46	11,73	79,9	0,59	№462	
	Бутерброд с сыром	15/15/5	5,2	7,8	7,4	121	0,1	№64	
Итого:		355	27,77	22,56	40,62	476,61	1		
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	№501	
Итого:		180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6		
Обед:	Помидор в собственном соку	40	0,58	2,4	0,33	37,6	6,8		
	Сур гороховый на куринном бульоне с гречками	160	7,41	3,6	14,69	121,11	0,36	№127;366	
	Котлеты «Нежные»	60	11,16	7,44	3,78	127,2	0,42	№373	
	Картофельное пюре	110	2,97	4,4	6,38	77	0,16	№377	
	Компот из плодов сушёных (чернослив)	150	0,22	0,007	13,12	54	0,07	№494	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№574	
Итого:		560	25,54	18,44	54,34	499,21	7,81		
полдник	Молоко кипячёное	150	4,64	3,97	6,82	80,25	0,05	№469	
	Сдоба обыкновенная(плюшка)	50	4	1,4	23,9	124	0	№545	
Итого:		200	8,64	5,37	30,72	204,25	0,05		
Ужин	Икра кабачковая	40	0,32	0,72	1,6	14,4	4	№:50	
	Омлет натуральный	150	12,91	19,6	3,21	240	0,45	№268	
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,83	37,2	0,93	№459	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	№573	
Итого:		400	15,78	20,65	28,4	361,8	5,38		
Итого за день			78,56	67,2	172,26	1619,27	17,84		

42

47

203

11517

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Химический состав Блюда						№Т.К.
День 7			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мл.)		
Завтрак:	Суп молочный с крупой манной	150	3,6	3,75	12,32	97,5	0,68	№140	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,38	2,12	11,56	74,8	0,059	№465	
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,32	6,16	8,32	93,32	0	№71	
Итого:		350	7,3	12,03	32,2	265,62	1,27		
2 завтрак	Фрукт свежий Банан	100	0,4	0,4	8,9	44	7	№82	
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7		
Обед:	Салат из свежлы с чесноком	40	0,56	2,44	3	36,4	2,08	№34	
	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	150	4,5	4,59	5,93	83,12	3,96	№117:366	
	Рагу из овощей и мяса	160	10,88	10,88	10,88	184,96	1,14	№322	
	Кисель из ягод свежих	150	0,15	0,15	16,5	67,5	0,75	№479	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	№573	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№574	
Итого:		550	19,97	18,74	57,27	477,78	7,93		
полдник	Раженка	180	5,36	4,62	7,4	93,42	1,29	№470	
	Вафли	20	0,58	4,56	9,37	81,15	0	№580	
Итого:		200	5,36	9,18	16,77	174,57	1,29		
Ужин	Кукуруза консервированная отварная	30	0,85	1,08	1,5	7,65	0,5	№157	
	Кальмар в соусе	60	15,24	4,2	4,56	114,6	0,36	№314	
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,6	135,3	0	№256	
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,83	37,2	0,93	№459	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№573	
Итого:		400	21,95	9,16	46,33	341,46	1,79		
Итого за День			54,98	49,51	161,47	1303,43	12,28		

92 V7 803 95,1

Прием пищи		Химический состав блюда						
День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№Т.К.
Завтрак:	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,6	3,75	12,32	97,5	0,68	№140
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,2	51,2	0,24	№460
	Бутерброд с повидлом	20/16/5	1,6	3,8	20,2	121	0,1	№73
Итого:		351	6,48	8,59	41,72	269,7	1,02	№501
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	№15
Итого:		180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	
Обед:	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,4	0,86	27,2	1,68	№100;366;433
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	3,43	4,77	7,25	85,79	3,84	
	Бифштекс булennyй паровой	60	12	8,14	0	121,71	0	№331
	Капуста тушёная	110	2,2	3,7	8,36	75,9	12,8	№380
	Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,66	45	2,47	№487
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	№573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№574
Итого:		560	22,13	19,77	48,67	461,14	27,51	
поддник	Молоко кипячёное	150	4,64	3,97	6,82	80,25	0,05	№469
	Булочка ванильная	50	4,45	3,91	24	149,16	0	№541
Итого:		200	9,09	7,88	30,82	229,41	0,05	
Ужин	Помидор в собственном соку	40	0,58	2,4	0,33	37,6	6,8	№357
	Оладьи из печени по-купцевски	50	8,5	2,6	7	86,5	3,35	№176
	Рагу из овощей	110	2,75	3,85	11	89,65	5,44	№459
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,83	37,2	0,93	№573
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	
Итого:		415	14,3	7,34	36,7	282,15	14,93	
			52,9	43,76	176,09	1319,8	47,11	

92 47 203 94,3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда						
День 9			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С (мг.)	№т.к.	
Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,44	0,03	27,14	169,89	0	№233	
	Какао с молоком	170	2,8	2,46	11,73	79,9	0,59	№462	
	Бутерброд с сыром	15/15/5	5,2	7,8	7,4	121	0,1	№64	
Итого:		355	12,44	10,29	36,27	370,79	0,69		
2 завтрак	Фрукт-свежий груша	-100	0,4	0,4	8,9	44	7	№82	
Итого:		100	0,4	0,4	8,9	44	7		
Обед:	Салат витаминный	40	0,48	2,04	2,2	29,2	5,2	№2	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	7,6	5,18	4,21	94,08	3,1	№123;146	
	Плов из говядины	160	13,04	14,58	102,4	294,4	0,69	№330	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№495	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	№573	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№574	
Итого:		550	25,53	22,55	144,84	586,48	9,14		
Подник	Снежок	150	4,34	3,74	6	75,74	1,04	№470	
	Яблоки печёные	50	0,2	0,13	10	42	1,13	№446	
Итого:		200	4,54	3,87	16	117,74	2,17		
Ужин	Салат из моркови и яблок	40	0,3	0,2	15	63	1,7	№22	
	Запеканка из творога со стужённым молоком	155	23,34	12,05	37,5	320,65	0,16	№279;471	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,37	34,2	0	№457	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573	
Итого:		400	25,72	12,54	74,17	476,35	1,86		
Итого за день			68,63	49,65	280,18	1595,36	20,86		

92 44 203 113,9

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	С (мг.)	№т.к.
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с крупой пшённой	150	3,6	3,75	12,32	97,5	0,68	№140
	Кофейный напиток с молоком	170	2,38	2,12	11,56	74,8	0,059	№465
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,32	6,16	8,32	93,32	0	№71
Итого:		350	3,7	12,03	32,2	265,62	1,27	
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	№501
Итого:		180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	
Обед:	Салат дальневосточный из морской капусты	40	0,33	0,4	1,2	9,93	0	К.О.
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	150	2,83	4,45	2,18	60,27	4,59	№104;366;433
	Рулет из говядины паровой	60	9,6	6,6	4,2	114,6	0	№344
	Картофельное пюре	110	2,97	4,4	6,38	77	0,16	№377
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,07	8,02	33	12,37	№491
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	№573
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	№574
Итого:		560	19,84	16,6	42,94	400,6	17,12	
полдник	Молоко кипячёное	150	4,64	3,97	6,82	80,25	0,05	№469
	Булочка домашняя	50	3,5	5,58	23,16	157,5	0	№542
Итого:		200	8,14	9,55	29,98	237,75	0,05	
Ужин	Салат из свежлы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	3,08	№26
	Сельдь с луком	50	4,55	4,65	1,75	67,5	1,5	№316
	Картофель отварной с маслом	110	3,03	5,65	11,88	107,9	14,66	№152
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,83	37,2	0,93	№459
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	№573
Итого:		405	10,31	13,03	37,8	307,5	20,17	
Итого за день			42,89	51,39	161,1	1285,87	42,21	

42 47 203 91,8

Химический состав Блюда