

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	
2 завтрак	Компот из изюма	100			14	57	
обед	Сметана	4		1		6	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	43	10
обед	Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	
обед	Гуляш из отварного мяса	50	6	5	2	79	
обед	Щи	170	1	3	6	58	13
Уплотненный полдник	Салат из свёклы с изюмом и курагой	40	1	2	5	46	3
Уплотненный полдник	Кекс Детский	80	5	15	40	310	
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	160			11	46	2
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник	Соль	3					
Итого		1 347	30	44	190	1 277	29

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
завтрак	Повидло	20			11	42	
завтрак	Чай с молоком	180	3	3	14	92	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Нугылишыд (Суп с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180	4	3	20	107	4
обед	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50	6	3	28	69	1
обед	Рис отварной	110	3	4	27	154	
обед	Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	150	9	10	23	249	
Уплотненный полдник	Кукуруза консервированная	40	2	1	9	48	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	160			11	45	

Уплотненн ый полдник	Соль	3					
Итого		1 388	36	28	237	1 274	55

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	150	2	4	25	142	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Пюре гороховое с маслом	110	10	5	26	187	
обед	Биточки рубленые из птицы	60	5	6	4	86	
обед	Суп с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	6
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	80	14	10	11	186	
Уплотненный полдник	Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180	7	2	1	47	14
Уплотненный полдник	Соль	3					
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Итого		1 373	51	39	180	1 269	29

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	3	2	19	102	
завтрак	Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
обед	Сметана	4		1		6	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Компот из кураги	170			24	97	
обед	Икра кабачковая	40		2	2	28	2
обед	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	13
обед	Омлет паровой с мясом	50	7	5	1	79	
обед	Рассольник ленинградский	170	1	3	11	82	5
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	150	4	4	13	99	1
Уплотненный полдник	Булочка российская	80	6	6	44	257	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	170	6	2	1	44	14
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник	Соль	3					
Итого		1 467	42	36	201	1 299	38

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с лимоном	180			13	52	3
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
2 завтрак	Компот из изюма	100			14	57	
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	6	5	30	188	
обед	Сметана	3				5	
обед	Суфле из рыбы	50	8	4	2	80	
обед	Борщ	160	1	3	8	66	7
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	50	5	6	4	90	33
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	80	5	3	50	254	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	160	6	1	1	42	13
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник	Соль	3					
Итого		1 321	51	32	204	1 287	60

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	160	3	4	26	154	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Соус молочный	20		1	1	17	
обед	Салат из солёных огурцов с луком	40		2	1	22	3
обед	Запеканка картофельная с печенью	130	11	6	29	218	18
обед	Суп с клецками	180	2	2	10	70	3
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	80	1	5	7	76	8
Уплотненный полдник	Печенье	25	2	4	17	113	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180	7	2	1	47	14
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник	Соль	3					

Уплотненн ый полдник	Яйцо отварное	40					
			5	5		63	
Итого		1 408	41	38	187	1 272	47

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Повидло	10			6	21	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
2 завтрак	Соки яблочный	100	1		10	43	2
обед	Сметана	5		1		8	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Компот из кураги	170			24	97	
обед	Кабачковая икра	40					
				2	3	31	4
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	6	5	30	188	
обед	Биточки рыбные Сказка (удмуртское блюдо)	60	9	4	6	94	2
обед	Щи по - Уральски	180	1	3	5	58	9
Уплотненный полдник	Салат картофельный	50	1	3	7	54	1
Уплотненный полдник	Пирожки печёные с мясом и луком	80	10	5	29	204	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180	7	2	1	47	14
Уплотненный полдник	Соль	3					
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Итого		1 403	49	33	195	1 272	34

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с сахаром	180			13	50	
завтрак	Сыр порциями	25	6	7		90	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Компот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Плов из птицы	170	17	16	28	323	
обед	Суп с клецками	160	2	2	9	62	3
обед	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	11	9	10	151	1
Уплотненный полдник	Повидло	10			6	21	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	160	6	1	1	42	13
Уплотненный полдник	Соль	3					
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник	Печенье	20	1	3	14	90	

Итого	1 348	54	45	185	1 360	21
-------	-------	----	----	-----	-------	----

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	100			14	57	
обед	Каша перловая вязкая	110	2	3	16	99	
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Компот из изюма	160			22	91	
обед	Сметана	3				5	
обед	Тефтели мясные	50	7	5	9	111	
обед	Уха со взбитым яйцом	160	4	3	8	75	11
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	110					
			2	4	11	95	16
Уплотненный полдник	Гребешок из дрожжевого теста	80					
			6	11	25	292	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	160					
			6	1	1	42	13
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	10					
			1		5	24	
Уплотненный полдник	Соль	3					
Итого		1 351	43	41	174	1 329	42

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	1-3 года весна/лето						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с лимоном	180			13	52	3
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	160		5	25	154	
2 завтрак	Компот из изюма	100			14	57	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	43	10
обед	Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед	Компот из кураги	170			24	97	
обед	Сметана	3				5	
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	6	5	30	188	
обед	Рыба, тушеная с овощами	50		2	2	52	2
обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1	3	9	70	7
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	70					
			6	9	2	109	
Уплотненный полдник	Печенье	20					
			1	3	14	90	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	160					
			6	1	1	42	13
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	10					
			1		5	24	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	50	5	6	4	90	33
Уплотненный полдник	Соль	3					
Итого		1 386	42	40	180	1 266	68
Итого всего		13 792	439	376	1 933	12 905	423

Среднее	1 379,2	43,9	37,6	193,3	1 290,5	42,3
---------	---------	------	------	-------	---------	------