## Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1. День 1

завтрак М завтрак X завтрак К ж 2 завтрак К обед С обед X	Блюдо  Софейный напиток с молоком  Масло порциями  Слеб пшеничный  Саша овсянная (геркулес)  кидкая молочная  Сомпот из изюма	Выход 180 5 20 150	Белки       3       2	Жиры 2 4	Углеводы 13	Калорийность 84	Витамин С 1
завтрак М завтрак X завтрак К ж 2 завтрак К обед С обед X	Ласло порциями Клеб пшеничный Каша овсянная (геркулес) кидкая молочная Компот из изюма	5 20			13		1
завтрак X завтрак K ж 2 завтрак K обед C обед X	(леб пшеничный (аша овсянная (геркулес) кидкая молочная (омпот из изюма	20	2	4		00	
завтрак К ж 2 завтрак К обед С обед X	аша овсянная (геркулес) кидкая молочная сомпот из изюма		2			33	
ж 2 завтрак К обед С обед X	кидкая молочная Сомпот из изюма	150			10	47	
2 завтрак К обед С обед X	омпот из изюма						
обед С обед X			3	5	18	125	
обед Х		100			14	57	
	Сметана	4		1		6	
	(леб ржаной	30	1		13	63	
обед Х	(леб пшеничный	20	2		10	47	
обед К	Сомпот из сушеных фруктов	160			22	91	
обед С	Салат из квашеной капусты с	50					
л	уком		1	3	4	43	10
обед К	аша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	
обед Г	уляш из отварного мяса	50					
<u>.                                    </u>			6	5	2	79	
обед Ц	Ци	170					
<u>.                                    </u>			1	3	6	58	13
Уплотненн С	Салат из свёклы с изюмом и	40					
ый полдник ку	урагой						
			1	2	5	46	3
	секс Детский	80					
ый полдник							
			5	15	40	310	
-	łай с лимоном	160					
ый полдник							
<u> </u>	_				11	46	2
-	(леб пшеничный	15					
ый полдник							
			1		7	35	
-	Соль	3					
ый полдник							
Итого		1 347	30	44	190	1 277	29

Неделя: 1. День 2

Прием пищі	1-3 года весна/лето						
прием пищ	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша пшенная жидкая	150					
	молочная		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	50					
	coyce		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	
Уплотненн ый полдник	Макароны отварные с сыром	150					
			9	10	23	249	
Уплотненн ый полдник	Кукуруза консервированная	40					
			2	1	9	48	
Уплотненн	Хлеб пшеничный	15					
ый полдник							
			1		7	35	
Уплотненн	Чай с сахаром	160					
ый полдник							
					11	45	

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

## Неделя: 1. День 3

Прием пищі	1-3 года весна/лето						
прием пищі	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	150					
	молочная	1	2	4	25	142	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Салат из квашеной капусты с	40				0.4	
	луком	100	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 рубленные из птицы	60	5	6	4	86	
обед	Суп с макаронными	180					
	изделиями		2	2	12	75	6
Уплотненн	Запеканка из творога	80					
ый полдник							
			14	10	11	186	
Уплотненн	Соус молочный (сладкий)	20					
ый полдник							
				1	3	20	
Уплотненн	Чай без сахара	180					
ый полдник							
			7	2	1	47	14
Уплотненн	Соль	3					
ый полдник							
Уплотненн	Хлеб пшеничный	15			1		
ый полдник							
			1		7	35	
Итого		1 373	51	39	180	1 269	29

Неделя: 1. День 4

Прием пищі	1-3 года весна/лето						
триси пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180					
	сгущенным		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
Уплотненн	Суп молочный с рисом	150					
ый полдник							
			4	4	13	99	1
Уплотненн	Булочка российская	80					
ый полдник							
			6	6	44	257	
Уплотненн	Чай без сахара	170					
ый полдник							
			6	2	1	44	14
Уплотненн	Хлеб пшеничный	15					
ый полдник							
			1		7	35	
Уплотненн	Соль	3					
ый полдник							
Итого		1 467	42	36	201	1 299	38

## Неделя: 1. День 5

Поцелля.	1-3 года весна/пето						
Прием пищі	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
Уплотненн ый полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	50	5	6	4	90	33
Уплотненн ый полдник	Ватрушка с повидлом	80	5	3	50	254	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	160	6	1	1	42	13
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	10					13
Уплотненн	Соль	3	1		5	24	
ый полдник							
Итого		1 321	51	32	204	1 287	60

Неделя: 2. День 1

Прием пищі	1-3 года весна/лето						
присм пищ	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
Уплотненн ый полдник	Винегрет овощной	80	1	5	7	76	8
Уплотненн ый полдник	Печенье	25	2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	180	7	2	1	47	14
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	17
Уплотненн ый полдник	Соль	3	1		,	33	

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

Неделя: 2. День 2

Прием пищі	1-3 года весна/лето						
LIPNOW INIT		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	1.0	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			<del> </del>		
				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
Уплотненн ый полдник	Салат картофельный	50	1	3	7	54	1
Уплотненн ый полдник	•	80	10	5	29	204	·
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	180					
Уплотненн ый полдник	Соль	3	7	2	1	47	14
Уплотненн ый 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						
прием пищи	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
Уплотненн ый полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	11	9	10	151	1
Уплотненн ый полдник	Повидло	10			6	21	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	160	6	1	1	42	13
Уплотненн ый полдник	Соль	3					
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненн ый полдник	Печенье	20	1	3	14	90	

Итого	1 348	54	45	185	21

## Неделя: 2. День 4

Прием пищі	1-3 года весна/лето						
прием пищи	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
	Рагу из овощей	110					
ый полдник			2	4	11	95	16
Уплотненн ый полдник	Гребешок из дрожжевого теста	80			0.5	000	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	160	6	11	25	292	
ый полдпик			6	1	1	42	13
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	10					
			1		5	24	
Уплотненн ый полдник	Соль	3					
Итого		1 351	43	41	174	1 329	42

Неделя: 2	2. День 5						
Прием пищі	1-3 года весна/лето						
т тристи пищи	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	3	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, тушенная с овощами	50	5	2	2	52	2
обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1	3	9	70	7
Уплотненн ый полдник	Омлет натуральный с маслом	70				400	
Уплотненн	Печенье	20	6	9	2	109	
ый полдник	печенье	20	1	3	14	90	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	160		3	114	90	
			6	1	1	42	13
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	10	4		_	24	
Уплотненн	Салат картофельный с	50	1		5	24	
-		50	_	6	4	90	33
Уплотненн	Соль	3	5	6	4	90	აა
ый полдник	ها تون	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
l abadines	0.0,2	.0,0	0.,0	.00,0	. 200,0	,0