

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак		Чай с лимоном	180			13	52	3
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		Сметана	7		1		11	
обед		Биточки паровые	60	5	3	3	66	
обед		Пюре гороховое с маслом	110	10	5	26	187	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотненный полдник		Ватрушка с картофелем 75г	75					
				3	3	16	104	1
Уплотненный полдник		Салат из моркови и яблок	60					
				1	3	5	49	4
Уплотненный полдник		Кофейный напиток с молоком	180					
				3	2	13	84	1
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 346	32	29	173	1 095	64

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	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		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150					
				3	4	24	144	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100					
				1		10	43	2
обед		Соус томатный	20		1	2	15	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		биточки рубленые из птицы	60	5	6	4	86	
обед		Пюре картофельное с морковью	110	2	3	13	91	12
обед		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180					
				3	3	12	83	4
Уплотненный полдник		Сырники из творога	100					
				19	13	11	234	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	40					
						22	85	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180					
				5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 353	48	40	174	1 248	21

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130					
				2	3	17	104	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1

обед		Суп картофельный с Геркулесом на курином бульоне	180						
				2	2	11	72	6	
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157		
обед		Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35		
Уплотненный полдник		Макаронные изделия отварные с маслом	130						
				7	6	35	222		
Уплотненный полдник		Салат из солёных огурцов с луком	40						
					2	1	22	3	
Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180						
						13	52	3	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15						
				1		7	35		
Уплотненный полдник		Соль	3						
Итого			1 393	36	30	180	1 146	38	

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150						
				3	4	23	144		
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1	
завтрак		Батон	20	2		10	47		
завтрак		Масло порциями	5		4		33		
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10	
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	180						
				6	2	11	86	7	
обед		Запеканка картофельная с печенью	160						
				13	8	36	268	22	
обед		Соус томатный	20		1	2	15		
обед		Компот из изюма	180			25	103		
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35		
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	90						
				8	11	2	141		
Уплотненный полдник		Печенье	25						
				2	4	17	113		
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180						
				3	3	14	92		
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15						
				1		7	35		
Уплотненный полдник		Соль	3						
Итого			1 343	43	39	186	1 282	40	

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150						
				3	5	18	125		
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1	
завтрак		Батон	20	2		10	47		
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7	
обед		Сметана	7		1		11		
обед		Плов из птицы (ясли)	160	16	15	27	304		
обед		Соус томатный	20		1	2	15		
обед		Компот из кураги	180			25	103		
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35		
Уплотненный полдник		Салат картофельный	80						
				1	4	11	86	1	
Уплотненный полдник		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	70						
				4	3	37	197		

Уплотненный полдник		Чай с лимоном	180				13	52	3
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15				7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3						
Итого			1 380	34	36	200	1 274	62	

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Рассольник ленинградский на мясном бульоне	180	3	4	13	99	6
обед		Сметана	7		1		11	
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	60	10	3	2	75	
обед		Пюре картофельное с морковью	130	2	4	16	108	14
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	60					
				4	7	23	169	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	40					
						22	85	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180					
				3	3	14	92	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 330	35	34	189	1 198	22

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150					
				3	4	24	144	
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	180	6	2	11	86	7
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	60	9	6	10	133	
обед		Пюре гороховое с маслом	110	10	5	26	187	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100					
				18	12	13	232	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180					
				5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Соль	3					
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	20					
					1	3	20	
Итого			1 353	60	38	190	1 356	60

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	

завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
обед		Нугылишъд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180	4	3	20	107	4
обед		Плов из птицы (сад)	160	16	15	27	309	1
обед		Соус томатный	20		1	2	15	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
Уплотненный полдник		Салат картофельный	40					
				1	2	6	43	
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	70					
				9	5	29	202	
Уплотненный полдник		Кофейный напиток с молоком	180					
				3	2	13	84	1
Уплотненный полдник		Соль	4					
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Итого			1 374	45	37	202	1 315	12

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Капуста тушеная	130	3	4	12	98	22
обед		Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	60	7	3	8	90	3
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180					
				3	2	13	81	6
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40					
				5	5		63	
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	60					
				1	4	5	57	6
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	65					
				5	9	20	237	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180					
						13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	3					
Итого			1 378	37	37	168	1 220	88

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	6		4		40	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Сметана	3				5	

обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	6	3	21	85	
обед		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	2	4	10	80	8
обед		Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	7
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с рисом	180	4	5	15	119	1
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Печенье	25	2	4	17	113	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 477	30	34	201	1 192	34
Итого всего			13 727	400	354	1 863	12 326	441
Среднее			1 372,7	40	35,4	186,3	1 232,6	44,1