

Примерное 10-дневное меню для воспитанников 1,5-3 лет

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	130	4.7	6	28.6	187.1
54-6о	Яйцо вареное	20	2.4	2	0.1	28.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	360	9.6	8.2	49.5	310.8
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	5.16	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	120	0.8	0.1	15.8	67.8
	Итого за Второй завтрак	120	0.8	0.1	15.8	67.8
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	19.75	
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	40	1.1	2.7	1.1	33.3
54-19с	Борщ с фасолью	120	1.9	3.1	7.4	64.5
54-1г	Макароны отварные	80	2.8	2.6	17.5	105
54-29м	Фрикадельки из говядины	35	4.8	4.3	2.4	66.9
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-22хн	Кисель из вишни	120	0.1	0	7.8	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Обед	460	14.7	15.5	62.4	446.4
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	4.24	
	Полдник					
54-3в	Кекс "Здоровье"	40	2	7.9	18.7	153.9
Пром.	Молоко 2.5%	170	4.9	4.3	8.2	90.6
	Итого за Полдник	210	6.9	12.2	26.9	244.5
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.77	3.9	
	Итого за день	1150	32	36	154.6	1069.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	140	5.7	7.8	22.7	184.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	360	8.8	8.2	51.3	315.3
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	5.83	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2

	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8
54-18с	Свекольник	120	1	1.6	6.4	43.6
54-21г	Горошница	80	7.7	0.7	18	109.2
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-25м	Курица отварная	20	6.4	0.5	0.2	31
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	490	27.4	13.4	63.5	484.1
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	2.32	
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	12.6	14.1	21.3	262.1
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	1.69	
	Итого за день	1150	49.1	35.9	152.4	1129.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	360	8.5	7.1	48.5	292.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	5.71	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	120	0.8	0.1	15.8	67.8
	Итого за Второй завтрак	120	0.8	0.1	15.8	67.8
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	19.75	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0.3	3.1	2.1	37.1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	120	3.9	1.7	9	66.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	80	4.4	3.4	19.2	124.6
54-24м	Говядина отварная	10	2.8	2.3	0.1	32.1
54-16р	Котлета рыбная любительская (минтай)	30	3.8	1.2	1.8	33.7
54-21гн	Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	450	21	14.5	56.4	439.7
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	2.69	
	Полдник					
54-1г	Запеканка из творога	50	9.9	3.6	7.2	100.4

Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
	Итого за Полдник	200	14.3	7.4	14.4	180.4
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	1.01	
	Итого за день	1130	44.6	29.1	135.1	980.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	350	8.6	10	43.2	296.8
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	5.02	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0	16.5	67.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	55	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	120	2.8	3.4	3.4	55.3
54-33м	Жаркое по-домашнему из курицы	130	16.1	4	11.4	146.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	120	0.3	0	11.9	48.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	25	0.7	0.8	19.3	87.5
	Итого за Обед	450	22.2	9.7	60.6	419.4
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	2.73	
	Полдник					
54-15в	Творожник песочный	50	6	6.4	20.2	162.6
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	10.4	10.2	26.5	239
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	2.55	
	Итого за день	1100	41.5	29.9	146.8	1022.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	360	9.7	9.6	46.8	312.8
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	4.82	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	150	1.1	0.2	19.8	84.8
	Итого за Второй завтрак	150	1.1	0.2	19.8	84.8
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.18	18	
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	40	1.1	2.7	1.1	33.3
54-19с	Борщ с фасолью	150	2.3	3.8	9.2	80.6
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	6.9	3.7	3.1	73.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.1	8.4	64.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	515	24.7	13.4	56.6	447.2
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.29	
	Полдник					
54-26г	Картофельный пудинг	100	3.6	5.2	17.5	131.6
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
	Итого за Полдник	250	8	9	24.7	211.6
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	3.09	
	Итого за день	1275	43.5	32.2	147.9	1056.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	355	8.5	6.7	53.8	309.5
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	6.33	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0	16.5	67.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	55	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	40	0.4	4.1	2.9	49.5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	150	5.9	2.9	9.3	86.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18.6	4.7	13.2	169.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	170	0.1	0.1	8.4	35.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	Итого за Обед	555	27.5	12.7	61.6	469.4
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	2.24	
	Полдник					
54-5в	Кекс "Творожный"	50	5.7	7.7	21	176.1
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	10.1	11.5	27.3	252.5
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.7	

	Итого за день	1210	46.4	30.9	159.2	1098.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	140	5.1	6.5	23.9	174.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	350	7.6	6.7	44.7	269.7
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	5.88	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0.5	1.8	3	30.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	130	3.1	1.4	10.1	65.6
54-11г	Картофельное пюре	80	1.6	2.8	10.6	74.3
54-24м	Говядина отварная	10	2.8	2.3	0.1	32.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	40	5.5	3	2.5	58.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	Итого за Обед	495	16.6	17.6	65.9	488.8
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.97	
	Полдник					
54-1г	Запеканка из творога	50	9.9	3.6	7.4	101.2
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	14.3	7.4	13.7	177.6
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	0.96	
	Итого за день	1145	38.8	31.9	140.6	1004.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	140	5.7	7.8	22.7	184.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	350	8.9	12.6	42.8	320.9
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.42	4.81	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	120	0.8	0.1	15.8	67.8
	Итого за Второй завтрак	120	0.8	0.1	15.8	67.8
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	19.75	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	130	3.1	3.8	8.9	81.6
54-12м	Плов с курицей	130	17.7	5.3	21.6	204.5
54-22хн	Кисель из вишни	150	0.1	0	9.7	39.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	475	23.8	13.4	56.7	441.6
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.38	
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
	Итого за Полдник	200	12.6	14.1	22.2	265.7
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	1.76	
	Итого за день	1145	46.1	40.2	137.5	1096
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	350	9	10.3	46.4	314.3
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	5.16	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
	Итого за Второй завтрак	100	0.3	0	16.5	67.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	55	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	40	0.5	3.6	2.7	44.8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	130	4.2	1.8	9.7	72.1
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-25м	Курица отварная	20	6.4	0.5	0.2	31
54-21гн	Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	475	24.5	17	50	450.1
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	2.04	
	Полдник					
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.9	23.3	192.4
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
	Итого за Полдник	200	6.9	13.7	30.5	272.4
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.99	4.42	
	Итого за день	1125	40.7	41	143.4	1104

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	140	5.7	7.8	22.7	184.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	350	9	12.6	42.8	321.5
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.4	4.76	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	120	0.8	0.1	15.8	67.8
	Итого за Второй завтрак	120	0.8	0.1	15.8	67.8
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	19.75	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	40	0.4	4.1	2.9	49.5
54-19с	Борщ с фасолью	130	2	3.3	8	69.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	80	4.4	3.4	19.2	124.6
54-15м	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	40	5.3	5.3	4.9	88.8
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	480	14.9	16.7	63.4	462.7
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	4.26	
	Полдник					
54-26г	Картофельный пудинг	100	3.6	5.2	17.5	131.6
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	250	8	9	23.8	208
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	2.98	
	Итого за день	1200	32.7	38.4	145.8	1060

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	354.5	8.82	9.2	46.98	306.38
Средние показатели за Второй завтрак	113	0.58	0.1	16.51	69.4
Средние показатели за Обед	484.5	21.73	14.39	59.71	454.94
Средние показатели за Полдник	211	10.41	10.86	23.13	231.38

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	23.8
Витамин В1(мг)	0.19
Витамин В2(мг)	0.76
Витамин А(мкг рет.экв)	250.96
Кальций(мг)	68.83
Фосфор(мг)	113.48

Магний(мг)	37.39
Железо(мг)	3.91
Калий(мг)	300
Йод(мкг)	20.07
Селен(мкг)	15.92