

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года, 1 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6	7	27	199	1	185
	Какао с молоком	150	3	3	16	98	1	416
	Сыр (порциями)	4	1	1		15		7
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59		514
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			12	15	55	404	2	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		16	74	3	191
Итого за Завтрак2			1		16	74	3	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	4	36	15	20
	Борщ с капустой и фасолью на мясном бульоне	150	4	4	11	100	15	69,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	8	9	6	134	1	282
	Пюре картофельное	100	2	3	15	97	17	215
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Компот из сушеных фруктов	150	1	1	20	92		376
Итого за Обед			22	20	92	635	48	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с морковью	100	12	10	24	240	1	238
	Молоко сгущенное порция	20	1	2	11	66		11
	Кондитерские изделия	14	1	1	10	58		21
	Плоды и ягоды свежие	60			6	28	6	368
	Кефир	180	5	5	7	95	1	401
Итого за Уплотненный полдник			19	18	58	487	8	
Итого за день			54	53	221	1600	61	

Рацион: 1,5-3 года, 2 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный манный	180	5	5	15	124	2	99
	Чай с молоком или сливками	150	2	2	12	74	1	413
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3	4	27	155		2
Итого за Завтрак1			10	11	54	353	3	
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	1	3	5	48	3	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	6	56	19	73
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	16	15	16	261	18	319
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Компот из свежих плодов	150			21	89	6	372
Итого за Обед			24	21	81	616	46	
Уплотненный полдник								
	Оладьи из печени	60	5	2	7	71	8	284
	Каша пшеничная вязкая	100	5	3	19	119	1	0,2
	Огурец свежий / помидор	30			1	6	4	194
	Хлеб ржаной	20	2		10	54		1
	Ряженка	180	5	7	8	121	1	188
Итого за Уплотненный полдник			17	12	45	371	14	
Итого за день			51	44	190	1387	73	

Рацион: 1,5-3 года, 3 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой пшенной	180	5	5	15	124	2	94,01
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	81	1	414
	Булочка "Плюшка"	25	2	2	13	80		86
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			9	13	42	318	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		16	74	3	191
Итого за Завтрак2			1		16	74	3	
Обед								
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40			3	17	3	39
	Борщ зеленый	150	2	4	10	87	19	71
	Шницель рыбный натуральный	60	7	6	5	99	4	274
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	5	26	174		0,01
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Компот из свежих плодов	150			21	89	6	372
Итого за Обед			21	15	98	628	32	
Уплотненный полдник								
	Омлет с сыром	90	11	19	2	220		216
	Винегрет овощной	80	1	5	6	74		46
	Хлеб ржаной	20	2		10	54		1
	Йогурт	180	9	6	6	122	1	192
Итого за Уплотненный полдник			23	30	24	470	1	
Итого за день			54	58	180	1490	39	

Рацион: 1,5-3 года, 4 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой ячневой	180	5	5	15	119	2	94,02
	Чай с молоком или сливками	150	2	2	12	74	1	413
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		514
	Сыр (порциями)	4	1	1		15		7
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			10	12	37	288	3	
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Икра свекольная или морковная	40	1	2	5	43	3	55
	Суп картофельный вегетарианский	150	1	3	6	60	12	84
	Тефтели мясные	60	7	7	6	115	1	303,01
	Капуста тушеная	130	3	4	11	86	56	354
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Кисель из плодов или ягод свежих	150			21	85	2	396
Итого за Обед			18	16	82	551	74	
Уплотненный полдник								
	Рыба, тушеная с овощами	60	7	4	2	69	2	261
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2		26	118		0,06
	Огурец свежий / помидор	30			1	6	4	194
	Хлеб ржаной	20	2		10	54		1
	Напиток из плодов шиповника	150	1		14	71	150	417
Итого за Уплотненный полдник			12	4	53	318	156	
Итого за день			40	32	182	1204	243	

Рацион: 1,5-3 года, 5 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой гречневой	180	5	5	14	120	2	94,04
	Какао с молоком	150	3	3	16	98	1	416
	Булочка "Плюшка"	25	2	2	13	80		86
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			10	14	43	331	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		16	74	3	191
Итого за Завтрак2			1		16	74	3	
Обед								
	Салат из свеклы	40	1	3	3	40	4	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4	2	11	81	14	90
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	21	20	13	314	12	290
	Огурец свежий / помидор	30			1	6	4	194
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Компот из свежих плодов	150			21	89	6	372
Итого за Обед			32	26	85	706	40	
Уплотненный полдник								
	Сырники из творога	100	20	14	11	255	1	231
	Мед (порция)	20			16	66		529
	Орехи грецкие (ядро)	10	2	6	1	66	1	525
	Плоды и ягоды свежие	60			6	28	6	368
	Кондитерские изделия	14	1	1	10	58		21
	Кефир	180	5	5	7	95	1	401
Итого за Уплотненный полдник			28	26	51	568	9	
Итого за день			71	66	195	1679	55	

Сезон: Зима - Весна

Рацион: 1,5-3 года, 6 ДЕНЬ

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	20	162	2	100
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	81	1	414
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Булочка "Плюшка"	25	2	2	13	80		86
Итого за Завтрак1			9	14	47	356	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		16	74	3	191
Итого за Завтрак2			1		16	74	3	
Обед								
	Салат из свеклы с сыром	40	2	4	3	54	3	32
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	64	1	63
	Азу из мяса отварного	100	16	18	5	242	4	300
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Картофель отварной	80	2	3	13	87	16	136
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Компот из свежих плодов	150			21	89	6	372
Итого за Обед			27	29	86	712	30	
Уплотненный полдник								
	Сырники с морковью	110	16	13	24	285	2	247
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	66		527
	Плоды и ягоды свежие	60			6	28	6	368
	Кондитерские изделия	14	1	1	10	58		21
	Кефир	180	5	5	7	95	1	401
Итого за Уплотненный полдник			23	21	58	532	9	
Итого за день			60	64	207	1674	45	

Рацион: 1,5-3 года, 7 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6	7	27	199	1	185
	Чай с молоком или сливками	150	2	2	12	74	1	413
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		514
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Сыр (порциями)	4	1	1		15		7
Итого за Завтрак1			11	14	49	368	2	
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	45	1	2	4	40	17	20
	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	12	91	7	87
	Плов из птицы	160	27	33	25	506	4	321
	Огурец свежий / помидор	30			1	6	4	194
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Кисель из плодов или ягод свежих	150			21	85	2	396
Итого за Обед			37	38	96	890	34	
Уплотненный полдник								
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	9	5	5	99		280
	Пюре из овощей	100	2	3	12	83	22	348
	Хлеб ржаной	20	2		10	54		1
	Ряженка	180	5	7	8	121	1	188
Итого за Уплотненный полдник			18	15	35	357	23	
Итого за день			66	67	190	1662	69	

Рацион: 1,5-3 года, 8 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6	6	23	172	2	0,39
	Какао с молоком	150	3	3	16	98	1	416
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Булочка "Плюшка"	25	2	2	13	80		86
Итого за Завтрак1			11	15	52	383	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		16	74	3	191
Итого за Завтрак2			1		16	74	3	
Обед								
	Салат из моркови и яблок	40		2	3	34	3	41
	Суп картофельный вегетарианский	150	1	3	6	60	12	84
	Пудинг из говядины	70	12	16	1	198		307
	Картофель, тушенный в соусе	120	3	7	20	158	23	144
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Компот из свежих плодов	150			21	89	6	372
Итого за Обед			22	28	84	701	44	
Уплотненный полдник								
	Омлет с сыром	100	12	21	2	244		216
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71		57
	Хлеб ржаной	20	2		10	54		1
	Йогурт	180	9	6	6	122	1	192
	Плоды и ягоды свежие	60			6	28	6	368
Итого за Уплотненный полдник			24	32	29	519	7	
Итого за день			58	75	181	1677	57	

Рацион: 1,5-3 года, 9 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша манная жидкая	180	5	6	25	174	1	0,18
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	14	81	1	414
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59		514
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Сыр (порциями)	4	1	1		15		7
Итого за Завтрак1			10	13	51	362	2	
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25	2	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	6	56	19	73
	Тефтели рыбные тушеные	60	5	3	7	72	1	277
	Пюре картофельное	100	2	3	15	97	17	215
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Хлеб ржаной	25	3		13	68		1
	Напиток из плодов шиповника	150	1		14	71	150	417
Итого за Обед			15	11	76	483	189	
Уплотненный полдник								
	Яйца вареные	20	5	5		63		227
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	6	5	30	187		335
	Гуляш из отварного мяса	70	9	9	2	124	1	293
	Хлеб ржаной	20	2		10	54		1
	Кондитерские изделия	14	1	1	10	58		21
	Компот из сушеных фруктов	150	1	1	20	92		376
Итого за Уплотненный полдник			24	21	72	578	1	
Итого за день			49	45	209	1470	202	

Рацион: 1,5-3 года, 10 ДЕНЬ

Сезон: Зима - Весна

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой рисовой	180	4	5	16	123	2	94,05
	Чай с молоком или сливками	150	2	2	12	74	1	413
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3	4	27	155		2
Итого за Завтрак1			9	11	55	352	3	
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1		16	74	3	191
Итого за Завтрак2			1		16	74	3	
Обед								
	Салат из свеклы	40	1	3	3	40	4	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4	2	11	81	14	90
	Фрикадельки мясные	70	16	13	1	186	1	129
	Соус сметанный	20		1	1	13		372
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	5	26	174		0,01
	Огурец свежий / помидор	40			1	7	5	194
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		514
	Хлеб ржаной	30	3	1	16	82		1
	Компот из свежих плодов	150			21	89	6	372
Итого за Обед			33	25	100	766	30	
Уплотненный полдник								
	Пудинг из творога (запеченный)	100	15	10	23	248		249
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	66		527
	Орехи грецкие (ядро)	10	2	6	1	66	1	525
	Кондитерские изделия	14	1	1	10	58		21
	Плоды и ягоды свежие	60			6	28	6	368
	Кефир	180	5	5	7	95	1	401
Итого за Уплотненный полдник			24	24	58	561	8	
Итого за день			67	60	229	1753	44	

Составил: медсестра по диетпитанию

Леквинадзе М.Ю.