

Примерное циклическое меню для детей 1-3 лет, посещающих образовательные организации Выселковского района на осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: первый (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Капуста тушеная	130	3	3.8	11.0	99	336
	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.4	56.4	187
	Какао с молоком	180	3.5	4.2	13.3	101.8	397
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1
	ИТОГО за завтрак:	377.2	11.5	12.2	32.1	291.8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок натуральный	150	0.8	0	15.1	64	
	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0.8	0	15.1	64	
ОБЕД							
	Овощи соленые (помидоры)	40	0.4	0.1	1.5	8.5	
	Суп картофельный с рыбой	150	2.9	2.9	8.6	64.8	73
	Сердце говяжье в сметанном соусе 50/20	70	7.9	9.8	2.5	128.4	262
	Макаронные изделия отварные	110	3.2	3.5	22.8	135.8	306
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	19.8	79.8	639
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	57.8	3
	ИТОГО за обед:	560	17.2	16.7	74.9	499.9	
ПОЛДНИК							
	Оладьи дрожжевые с повидлом 65/10	75	5	6.5	35.6	210.9	1309
	Чай с сахаром 150/7	150	0.1	0	6.7	27.8	957
	ИТОГО за полдник:	225	5.1	6.5	42.3	238.7	
	ИТОГО за день:	1312.2	34.6	35.4	164.4	1094.4	
День: второй (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3.2	4.2	19.4	123.7	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	3.1	15	98.9	395
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4
	ИТОГО за завтрак:	360	9.5	10.5	44.2	295.2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	43	
	Кондитерские изделия (вафли)	10	0.4	0.5	6.6	31	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	0.9	0.5	21.1	74	
ОБЕД							
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0.2	1.9	0.9	29.5	3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/30	180	3.1	5.1	8.1	116.8	73
	Шницель рыбный	60	4.8	3	10.8	92	230
	Картофельное пюре	110	1.7	3.2	14.1	93.6	317
	Компот из свежих фруктов	150	0.1	0	11.2	50.3	372
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6
	ИТОГО за обед:	590	13.1	13.7	69.6	478	
ПОЛДНИК							

	Вареники ленивые со сгущенным молоком 100/10	110	12.3	8.7	22.5	183.6	230
	Чай с сахаром и лимоном 150/7/7	150	0.1	0	6.8	28.2	957
	ИТОГО за полдник:	260	12.4	8.7	29.3	211.8	
	ИТОГО за день:	1320	35.9	33.4	164.2	1059	
День: третий (среда)							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	130	7.9	13.2	4.1	140	188
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0.3	1.4	1.8	21	
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2
	Чай с сахаром 150/7	150	0.1	0	6.7	27.8	957
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1.3	3.7	9.9	82.5	7
	ИТОГО за завтрак:	350	10.4	18.5	29.9	296.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Напиток шиповника (промышленного производства)	150	0.7	0	18	72.5	
	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0.7	0	18	72.5	
ОБЕД							
	Овощи соленые (огурцы)	40	0.4	0.1	1.5	6.7	
	Бульон с гренками 150/20	170	1.3	0.2	9.7	47.2	86
	Птица отварная	50	8	7.7	1	119	89
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.6	4.9	32.3	179.5	165
	Кисель из сухофруктов	150	0.3	0	20.9	74.1	380
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2
	ИТОГО за обед:	550	15.5	13.2	80.2	485.9	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	50	3.8	4.8	25.9	151.8	455
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	150	4.4	3.8	6	75.8	
	ИТОГО за полдник:	200	8.2	8.6	31.9	227.6	
	ИТОГО за день:	1250	34.8	40.3	160	1082.1	
День: четвертый (четверг)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с геркулесом	150	3	3.9	16.7	127.1	85
	Чай с молоком	180	1.6	0.3	8.5	58.1	385
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	
	ИТОГО за завтрак:	375	9	7.6	42.4	282.6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0.8	0.9	7.4	35	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	1.3	0.9	21.9	76	
ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	40	0.3	0	1.1	5.6	54-2з-2020
	Борщ со сметаной	150	1.7	5.2	9.5	110.3	62
	Рыба тушеная с овощами 60/30	90	3.9	3	1.8	124.1	247
	Картофель отварной	110	2.2	2.8	17.4	104.1	125
	Компот из свежих фруктов	150	0.1	0	11.2	50.3	372
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6
	ИТОГО за обед:	585	11	11.4	63.1	478.6	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 90/10	100	8.5	8	13.3	145	238
	Молоко кипяченое	150	4	4.5	7.7	80.3	
	ИТОГО за полдник:	250	12.5	12.5	21	225.3	
	ВСЕГО за день:	1320	33.8	32.4	148.4	1062.5	
День: пятый (пятница)							

ЗАВТРАК							
	Суп молочный с манной крупой	150	3.8	3.1	18.2	125.4	85
	Чай с молоком	180	1.6	0.3	8.5	58.1	385
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1.3	3.7	9.9	82.5	7
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.1	4.9	23.1	8
	ИТОГО за завтрак :	365	7.3	7.2	41.5	289.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок натуральный	150	0.8	0	15.1	64	
	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0.8	0	15.1	64	
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	150	3	3.1	14.8	93	81
	Жаркое по-домашнему 115/60	175	7.5	11.6	18.9	243	247
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0.2	1.9	0.9	29.5	3
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	19.8	79.8	639
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.1	4.9	23.1	8
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2
	ИТОГО за обед:	540	12.2	16.9	66.7	493.2	
ПОЛДНИК							
	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.3	56.4	187
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.5	2.4	3.9	35	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	150	4.3	3.8	6.3	81	
	ИТОГО за полдник:	272.2	10.2	10.5	20.3	218.6	
	ВСЕГО за день:	1327.2	30.5	34.6	143.6	1064.9	
День: шестой (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3.2	4.2	19.4	123.7	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	3.1	15	98.9	395
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4
	ИТОГО за завтрак:	360	9.5	10.5	44.2	295.2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0.8	0.9	7.4	35	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	1.3	0.9	21.9	76	
ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	40	0.7	0	1.6	8.5	54-3з-2020
	Рассольник со сметаной	150	1.2	4.2	9.6	84.2	67
	Мясо тушеное 65/50	115	9.8	12.9	3.4	178.4	257
	Картофельное пюре	110	1.7	3.2	14.1	93.6	317
	Компот из свежих фруктов	150	0.1	0	11.2	50.3	372
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6
	ИТОГО за обед:	610	16.3	20.7	62	499.2	
ПОЛДНИК							
	Салат из свеклы отварной	40	0.4	1.7	3.1	30.6	54-13з
	Оладьи из печени со сметанным соусом 75/15	90	8.9	5.8	5	108.6	241
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5
	Чай с сахаром и лимоном 150/7/7	150	0.1	0	6.8	28.2	957
	ИТОГО за полдник:	300	10.9	7.7	24.7	213.6	
	ВСЕГО за день:	1380	38	39.8	152.8	1084	
День: седьмой (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	3	3.5	17.5	125	85
	Чай с молоком	200	1.8	0.3	9.4	64.6	385
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1.3	3.7	9.9	82.5	7
	ИТОГО за завтрак:	375	6.1	7.5	36.8	272.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							

	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	43	
	Кондитерские изделия (вафли)	10	0.4	0.5	6.6	31	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	0.9	0.5	21.1	74	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0.3	1.9	0.8	29.3	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/30	180	3.1	5.1	8.1	116.8	73
	Рыба запечённая с картофелем 70/110	180	7	4.3	17.5	153.8	221
	Кисель из фруктов	180	0.2	0.1	11	45.5	54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.6	66.1	10
	ИТОГО за обед:	650	15.1	12	71.8	480.8	
ПОЛДНИК							
	Пирожок печеный с капустой	50	4.7	6.2	28.1	151.5	451
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	150	4.3	3.8	6.3	81	
	ИТОГО за полдник:	200	9	10	34.4	232.5	
	ВСЕГО за день:	1335	31.1	30	164.1	1059.4	
День: восьмой (среда)							
ЗАВТРАК							
	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.36	56.4	187
	Макаронные изделия отварные	80	1.7	3.7	12.4	86	306
	Овощи соленые (огурцы)	30	0.2	0	0.8	4.2	
	Чай с молоком	180	1.6	0.3	8.5	58.1	385
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1.3	3.7	9.9	82.5	7
	ИТОГО за завтрак:	367.2	8.7	11.8	32.0	287.2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0.8	0.9	7.4	35	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	1.3	0.9	21.9	76	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной	150	1.7	5.2	9.5	110.3	62
	Тефтели "Ежики" в томатном соусе 80/30	110	7	7.8	8.3	153.6	267
	Рагу из овощей	110	1.7	3.2	8.4	82.9	344
	Компот из свежих фруктов	150	0.1	0	11.2	50.3	372
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.6	66.1	10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1
	ИТОГО за обед:	575	13.8	16.7	64.4	497.8	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	50	6.4	5.1	27.9	155.8	432
	Молоко кипяченое	150	4	4.5	7.7	80.3	
	ИТОГО за полдник:	200	10.4	9.6	35.6	236.1	
	ВСЕГО за день:	1252.2	34.2	39	153.9	1097.1	
День: девятый (четверг)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с пшенной крупой	150	3	3.5	17.5	125.7	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	3.1	15	98.9	395
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4
	ИТОГО за завтрак:	360	9.3	9.8	42.3	297.2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок натуральный	150	0.8	0	15.1	64	
	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0.8	0	15.1	64	
ОБЕД							
	Суп "Харчо"	150	1.4	3.9	10.7	94.4	101
	Тефтеля мясная	70	7.2	5.2	5.4	133.3	287
	Капуста тушеная	140	3	4	11.8	106.6	336
	Кисель из сухофруктов	150	0.3	0	20.9	74.1	380

