

Примерное двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак							
1	Каша гречневая с соусом	100/50	5,70	4,82	27,45	175,98	744
			0,37	1,61	2,17	24,65	824
2	Колбаса отварная	20	2,60	3,48	0,28	42,84	572
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	42
5	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		12,77	12,48	58,62	397,88	
обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	200					
			2,25	4,34	16,22	112,94	223
2	Плов из курицы	160	19,04	23,68	24,24	386,24	705
3	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	30,00	19
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	Компот из сухофруктов	170	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		26,77	31,33	96,87	776,53	
полдник							
1	Пирожок с яблоком	100	4,61	8,83	7,28	127,03	453
2	Какао с молоком	170	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
	Итого:		10,19	14,59	27,40	281,67	
	Итого за день:		49,73	58,40	182,89	1456,08	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак							
1	Каша овсянная молочная	150	4,99	8,25	16,98	162,13	411
2	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	170	2,81	2,92	15,93	101,24	1011
	Итого:		9,85	19,23	48,05	404,67	
Обед							
1	Борщ из свежей капусты	200/10	2,26	4,18	10,19	87,42	176
2	Котлета из говядины с соусом	65/50	9,62	7,59	2,44	116,55	658
3	Рис отварной гарнир	100	2,56	4,31	25,75	152,03	747
4	Огурец соленый	25	0,18	0,00	0,33	2,04	
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
7	Кисель из концентрата	170	0,00	0,00	17,64	70,56	948
	Итого:		18,73	16,83	87,19	575,15	
Полдник							
1	Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,35	753
2	Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,56	1,88	25,12	
3	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
4	Чай с молоком	170	2,97	5,50	15,90	124,98	394
	Итого:		9,80	8,15	54,29	329,71	
	Итого за день:		38,38	44,21	189,53	1309,53	



I неделя среда

п/п	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак						
	г					
1	150	7,04	7,60	36,80	243,76	176
2	10	0,04	7,85	0,05	70,56	
3	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:	9,09	15,66	65,37	438,78	
Обед						
1	200	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	150	7,58	5,44	13,75	134,26	302
	с овощами					
3	30	2,01	0,21	15,09	72,00	
4	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
5	170	0,94	0,00	24,26	96,67	933
	Итого:	16,01	10,67	91,33	525,39	
полдник						
1	100/20	12,21	7,04	16,86	179,64	492
	сгущенным молоком	1,36	1,66	10,70	63,18	
2	170	2,69	4,74	13,56	107,66	395
	Кофейный напиток					
	Итого:	16,26	13,44	41,12	350,48	
	итого за день:	41,36	39,77	197,82	1314,65	

I неделя четверг

№ п/п	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак						
	г					
1	150	4,95	6,75	15,48	142,47	259
2	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
3	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
	Итого:	7,00	14,81	44,05	337,49	
обед						
1	200	4,96	4,41	16,44	125,27	221
2	60/50	9,32	9,02	9,08	154,78	541
		0,88	2,50	3,51	40,06	355
3	100	5,70	7,82	18,75	168,18	744
4	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	170	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:	25,91	24,50	102,88	735,64	
полдник						
1	70	6,86	7,93	2,81	110,05	467
2	50	0,71	3,04	4,18	46,92	31
3	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:	9,58	11,18	35,51	280,98	
	итого за день:	42,49	50,49	182,44	1354,11	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак		г					
1	Каша манная молочная	150	4,50	6,15	21,97	161,23	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Повидло фруктовое	20	0,06	0,00	12,04	48,40	
4	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		Итого:	6,57	6,36	62,53	333,64	
обед							
1	Суп картофельный с пшеном	200	3,09	5,40	19,68	139,68	219
2	Мясо тушеное с овощами	170	12,10	10,82	18,24	218,74	274
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
5	Компот из сухофруктов	170	0,94	0,00	24,26	100,80	933
		Итого:	20,24	16,97	93,02	605,77	
полдник							
1	Залеканка рисовая с творогом и со сгущенным молоком	100/20	6,68	5,47	36,56	222,19	235а
2	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		Итого:	8,04	7,13	60,69	339,09	
		Итого за день:	34,85	30,46	216,24	1278,50	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак							
		г					
1	Макароньы отварные	150	9,28	10,00	22,71	217,96	450
2	Икра кабачковая	30	0,51	2,64	2,32	35,08	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	170	2,81	2,92	15,93	101,24	1011
	Итого:		14,61	15,77	56,05	424,57	
обед							
1	Суп картофельный с рисом	200	2,47	4,32	15,74	111,72	219
2	Жаркое по -домашнему	160	23,69	16,20	44,84	419,92	631
3	Огурец соленый	30	0,18	0,00	0,33	2,04	
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	Напиток шиповника	170	0,00	0,00	19,60	78,40	
	Итого:		30,45	21,27	111,35	758,63	
полдник							
1	Пирожок с творогом	100	4,61	8,83	7,28	127,03	738
2	Чай с молоком	170	2,97	5,50	15,90	124,98	394
	Итого:		7,58	14,33	23,18	252,01	
	итого за день:		52,64	51,37	190,58	1435,21	

II неделя вторник

п/п	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	г					
завтрак						
1	150	4,76	6,64	17,17	147,45	259
2	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
4	170	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
	Итого:	14,44	14,97	52,58	402,78	
обед						
1	200/10					
		2,54	4,34	17,18	117,94	208
						277
2	60	7,71	13,56	1,98	160,80	744
3	100	5,70	4,82	27,45	175,98	
4	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	170	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:	21,00	23,47	101,71	702,07	
полдник						
1	40	5,08	4,60	0,28	62,84	
2	40	0,66	1,66	2,62	28,06	34
3	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:	7,75	6,47	31,42	214,91	
	Итого за день:	43,19	44,91	185,71	1319,76	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша пшеничная молочная	150	6,15	4,59	27,34	175,27	411
2	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	170	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
	Итого:		12,77	10,31	60,11	384,31	
	обед						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/10	2,25	4,18	10,19	87,38	176
2	Птица тушенная с соусом	60/50	7,61	6,96	1,89	100,64	301
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
3	Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,35	753
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	Компот из сухофруктов	170	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		19,63	14,94	91,45	578,78	
	полдник						
1	Сосиска запеченная в тесте	100	12,22	17,78	21,95	296,70	1104
2	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		12,22	17,78	35,38	350,42	
	итого за день:		44,62	43,03	186,94	1313,51	

II неделя четверг

№ п/п	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак						
	г					
1	150	4,59	5,85	23,21	163,85	411
2	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:	6,64	13,91	51,78	358,87	
обед						
1	200	2,25	4,34	16,22	112,94	223
2	60/50	10,79	3,39	8,55	107,87	256
		0,71	2,50	2,90	36,94	354
						759
3	100	2,29	3,67	14,87	101,67	
4	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	170	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:	21,09	14,65	97,64	606,77	
полдник						
1	100/20	14,30	8,97	12,28	187,05	84
		1,36	1,66	10,70	63,18	
						1009
2	170	0,00	0,00	13,43	53,72	
	Итого:	15,66	10,63	36,41	303,95	
	итого за день:	43,39	39,19	185,83	1269,59	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша рисовая молочная	150	6,15	4,59	27,34	175,27	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		8,20	12,65	55,91	370,29	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,41	16,44	125,27	221
2	Капуста тушенная с мясом	150	13,45	16,89	15,15	266,41	3
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
5	Комрот из сухофруктов	170	0,94	0,00	24,26	100,80	933
	Итого:		23,46	22,05	86,69	639,03	
	полдник						
1	Картофель тушенный	100	2,17	6,09	15,09	123,85	33
2	Помидор соленый	30	0,15	0,00	0,28	1,72	
3	Хлеб пшеничный	20	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	Итого:		4,33	6,30	43,89	249,58	
	итого за день:		35,99	41,00	186,49	1258,90	