

## 10-дневное меню

Примерное 10-дневное меню для детей раннего возраста (1-3г) составлено на основе сборных технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермская государственная медицинская академия и Уральский региональный центр питания), таблица Покровского, СанПиН.

	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша манная молочная вязкая (технологическая карта №90)	150,0	162,13	4,5	5,9	22,7
Булка с маслом	35,0 5,0	84,0 36,7	2,45 0,020	0,24 3,92	17,50 0,025
Чай сладкий (технологическая карта №263)	150,0	37,35	0,100	-	10,0
Всего	20,80%	320,18	7,07	10,06	50,22
<b>Обед:</b>					
Салат из свеклы (технологическая карта №19)	40,0	78,8	0,53	6,3	4,8
Щи из свежей капусты (технологическая карта №56)	150,0	86,06	1,93	5,86	6,84
Пюре из кур (технологическая карта №182)	60,0	339,77	21,00	27,06	3,62
Макаронные отварные (технологическая карта №194)	100,0	140,73	3,68	3,53	23,55
Компот из смеси сухофруктов (технологическая карта №241)	150,0	85,34	0,42	-	20,92
Хлеб ржаной	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Всего	51,42%	791,9	29,06	43,05	72,48
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое (технологическая карта №255)	150,0	88,0	4,19	4,79	7,03
Печенье	20,0	80,0	1,96	1,98	13,62
Всего	10,9%	168,0	6,15	6,77	20,65
<b>Ужин</b>					
Омлет с сыром (технологическая карта №115)	70,0	130,42	7,33	10,60	1,15
Булка	35,0	84,0	2,45	0,24	17,50
Кисель из концентрата плодового и ягодного без ароматизаторов, красителей и консервантов (технологическая карта №233)	150,0	87,14	1,02	-	21,80
Всего	20%	301,56	10,8	10,84	40,45
<b>Итого общая за день</b>		1581,64	53,08	70,72	183,80

	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша гречневая вязкая на молоке (технологическая карта №86)	150,0	179,7	5,80	5,99	25,64
Булка с маслом	35,0 5,0	84,0 36,7	2,45 0,020	0,24 3,92	17,50 0,025
Чай сладкий с молоком (технологическая карта № 261)	150,0	66,99	2,15	1,2	13,0
Всего	29,1%	367,39	10,42	11,35	56,16
<b>Обед:</b>					
Салат картофельный с зеленым горошком (технологическая карта №23)	40	62,8	1,2	4,5	4,3
Суп- пюре из разных овощей (технологическая карта №51)	150,0	65,19	1,73	3,0	7,81
Рыба тушеная в сметанном соусе (технологическая карта №143)	70,0	101,93	7,65	6,68	2,78
Рис отварной (технологическая карта №191)	100,0	150,12	2,59	3,39	26,85
Хлеб ржаной	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Компот из смеси сухофруктов (технологическая карта № 241)	150,0	85,34	0,42	-	20,92
Всего	33,8%	526,58	15,09	17,87	75,41
<b>Полдник</b>					
Кефир (технологическая карта № 251)	150,	84,39	4,2	4,78	61,35
Печенье	20,0	80,0	1,96	1,98	13,62
Всего	10,7%	164,39	6,16	6,76	74,97
<b>Ужин</b>					
Оладьи с джемом (технологическая карта № 286)	165,0	440,71	9,35	8,63	81,39
Кофейный напиток с молоком (технологическая карта №254)	150,0	66,99	1,05	1,2	13,01
Всего	33%	507,70	10,4	9,83	94,4
<b>Итого общая за день</b>		1566,06	42,07	45,81	265,4

	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша ячневая молочная вязкая (технологическая карта №99)	150,0	180,21	5,28	4,87	28,84
Булка с маслом	35,0	84,0	2,45	0,24	17,50
и с сыром	5,0	36,7	0,020	3,92	0,025
	20,0	81,8	4,98	6,36	10,0
Какао на молоке (технологическая карта № 248)	150,0	115,44	2,83	3,0	1,95
Всего	32,3%	498,15	15,56	18,39	75,86
<b>Обед:</b>					
Суп гороховый (технологическая карта №36)	150,0	59,30	1,4	2,33	8,2
Картофельная запеканка с мясом (технологическая карта №157)	190,0	342,52	21,82	21,18	15,73
Хлеб ржаной	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Кисель из концентрата плодового и ягодного без ароматизаторов, красителей и консервантов (технологическая карта №233)	150,0	87,14	1,02	-	21,80
Всего	35,7%	550,16	25,74	23,81	82,29
<b>Полдник</b>					
Чай сладкий (технологическая карта №263)	150,0	37,35	0,100	-	10,0
Гренки	35,0	84,0	2,45	0,24	17,50
Всего	15,9%	121,35	2,55	0,24	27,50
<b>Ужин</b>					
Рыба, запеченная в омлете (технологическая карта №138)	80,0	160,95	14,90	9,27	4,48
Рис отварной (технологическая карта №191)	100,0	150,12	2,59	3,39	26,85
Компот из смеси сухофруктов (технологическая карта №241)	150,0	85,34	0,42	-	20,92
Всего	28,7 %	396,41	17,89	12,66	52,25
<b>Итого общая за день</b>		1566,07	61,74	55,1	240,57

	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша овсяная из «Геркулес» жидкая (технологическая карта №98)	150,0	151,4	4,6	6,5	18,6
Булка с маслом	35,0 5,0	84,0 36,7	2,45 0,020	0,24 3,92	17,50 0,025
Кофейный напиток с молоком (технологическая карта №254)	150,0	74,13	1,16	1,3	14,4
Всего	22,5%	346,23	8,23	11,74	50,52
<b>Обед:</b>					
Салат из квашеной капусты с луком (технологическая карта №7)	40,0	44,24	0,64	4,0	1,43
Рассольник ленинградский (технологическая карта №33)	150,0	89,76	3,015	6,78	19,42
Котлета куриная припущенная (технологическая карта №178)	65,0	159,32	9,43	10,66	6,42
Макароны отварные (технологическая карта №194)	100,0	140,73	3,68	3,53	23,55
Хлеб ржаной	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Компот из смеси сухофруктов (технологическая карта №241)	150,0	85,34	0,42	-	20,92
Всего	34%	580,59	18,68	25,27	84,49
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое (технологическая карта №255)	150,0	88,0	4,19	4,79	7,03
Печенье	20,0	80,0	1,96	1,98	13,62
Всего	10,9%	168,0	6,15	6,77	20,65
<b>Ужин</b>					
Крупеник из гречневой крупы (технологическая карта №174)	180,0	409,7	17,87	17,94	44,18
Кисель из концентрата плодового и ягодного без ароматизаторов, красителей и консервантов (технологическая карта №233)	150,0	87,14	1,02	-	21,80
Всего	32,3%	496,87	18,89	17,94	65,98
<b>Итого общая за день</b>		1591,69	51,95	61,72	221,64

	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша пшеничная молочная жидкая (технологическая карта №96)	150,0	202,3	4,40	5,3	25,03
Булка с маслом	35,0 5,0	84,0 36,7	2,45 0,020	0,24 3,92	17,50 0,025
Чай сладкий (технологическая карта №263)	150,0	37,35	0,100	-	10,0
Всего	23,4%	360,35	6,97	9,46	52,56
<b>Обед:</b>					
Суп-пюре из картофеля с гренками (технологическая карта №49)	150,0	86,48	2,02	3,09	12,64
Печень гов. по-строгановски (технологическая карта № 162 )	60,0	211,97	13,35	16,58	2,69
Рис отварной (технологическая карта №191)	100,0	150,12	2,59	3,39	26,85
Хлеб ржаной	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Кисель из концентрата плодового и ягодного без ароматизаторов, красителей и консервантов (технологическая карта №233)	150,0	87,14	1,02	-	21,80
Всего	38,8 %	596,91	20,48	23,36	76,73
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое (технологическая карта №255)	150,0	88,0	4,19	4,79	7,03
Печенье	20,0	80,0	1,96	1,98	13,62
Всего	10,9 %	168,0	6,15	6,77	20,65
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей с кабачками (технологическая карта №78) и тушенкой	170,0 20,0	198,86 49,3	4,02 3,74	9,42 3,74	24,6 0,24
Компот из смеси сухофруктов (технологическая карта №241)	150,0	85,34	0,42	-	20,92
Булка	35,0	84,0	2,45	0,24	17,50
Всего	27,1 %	417,5	10,13	13,4	63,26
<b>Итого общая за день</b>		1542,76	43,73	52,99	213,2

	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>6 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша «Дружба» (технологическая карта №84)	150,0	176,01	4,78	6,08	25,61
Булка с маслом	35,0 5,0	84,0 36,7	2,45 0,020	0,24 3,92	17,50 0,025
Чай сладкий с молоком (технологическая карта № 261 )	150,0	66,99	2,15	1,2	13,0
Всего	23,6%	363,7	11,38	11,44	56,13
<b>Обед:</b>					
Суп картофельный с минтаем (технологическая карта №41)	150,0	83,76	4,45	2,49	10,89
Биточек куриный припущенный (технологическая карта №178)	65,0	159,32	9,43	10,66	6,42
Макароны отварные (технологическая карта №194)	100,0	140,73	3,68	3,53	23,55
Салат витаминный (технологическая карта №2)	40,0	56,77	0,45	4,05	4,61
Хлеб ржаной	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Компот из смеси сухофруктов (технологическая карта №241)	150,0	85,34	0,42	-	20,92
Всего	38,12%	587,12	19,93	21,03	79,14
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое (технологическая карта №255)	150,0	88,0	4,19	4,79	7,03
Всего	10%	88,0	4,19	4,79	7,03
<b>Ужин</b>					
Блины с повидлом (технологическая карта № 267)	170,0	476,49	11,30	17,65	86,10
Кисель из концентрата плодового и ягодного без ароматизаторов, красителей и консервантов (технологическая карта №233)	150,0	87,14	1,02	-	21,80
Всего	36,6%	563,63	12,32	17,65	107,90
<b>Итого общая за день</b>		1602,45	47,87	54,91	250,2

	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>7 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша пшеничная жидкая (технологическая карта №91)	150,0	198,06	5,43	5,89	25,75
Булка с маслом	35,0 5,0	84,0 36,7	2,45 0,020	0,24 3,92	17,50 0,025
Кофейный напиток с молоком (технологическая карта №254)	150,0	74,13	1,16	1,3	14,4
Всего	24,2%	392,89	9,06	11,35	37,67
<b>Обед:</b>					
Борщ со сметаной (технологическая карта №27)	150,0	66,67	1,14	4,0	6,49
Шницель куриный припущенный (технологическая карта №178)	65,0	159,32	9,43	10,66	6,42
Картофельное пюре (технологическая карта №206)	100,0	106,97	2,13	4,04	15,53
Горошек зеленый консервированный отварной (технологическая карта №198)	30,0	22,25	0,89	1,14	2,10
Хлеб ржаной	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Компот из смеси сухофруктов (технологическая карта №241)	150,0	85,34	0,42	-	20,92
Всего	32,6%	501,75	15,51	20,14	64,21
<b>Полдник</b>					
Чай сладкий (технологическая карта №263)	150,0	37,35	0,100	-	10,0
гренки	35,0	84	2,45	0,24	17,50
Яблоко	60,0	30,60	0,24	-	6,78
Всего	10%	131,95	2,79	0,24	34,28
<b>Ужин</b>					
Макаронник (запеканка) (технологическая карта №103)	180,0	326,7	9,68	9,64	50,33
Печенье	20,0	80,0	1,96	1,98	13,62
Кисель из концентрата плодового и ягодного без ароматизаторов, красителей и консервантов (технологическая карта №233)	150,0	87,14	1,02	-	21,80
Всего	32%	493,84	12,06	11,62	84,87
<b>Итого общая за день</b>		1540,43	39,42	43,35	241,03

	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>8 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша молочная манная жидкая (технологическая карта №90)	150,0	162,43	4,5	5,9	22,7
Булка с маслом	35,0 5,0	84,0 36,7	2,45 0,020	0,24 3,92	17,50 0,025
Чай сладкий с лимоном (технологическая карта №260)	150,0	46,21	0,052	0,007	11,48
Всего	21,4%	329,34	7,022	10,067	51,70
<b>Обед:</b>					
Суп- пюре из разных овощей (технологическая карта №51)	150,0	65,19	1,73	3,0	7,81
с гречками	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Печень говяжья по - строгоновски (технологическая карта №162)	60,0	211,97	13,35	16,58	2,69
Греча рассыпчатая (технологическая карта №345)	100,0	175,87	5,82	3,62	30,0
Кисель из концентрата плодового и ягодного без ароматизаторов, красителей и консервантов (технологическая карта №233)	150,0	87,14	1,02	-	21,80
Всего	39%	601,37	23,42	23,5	75,05
<b>Полдник</b>					
Кефир (технологическая карта № 251)	150,0	84,39	4,2	4,78	61,35
Печенье	10,0	40,0	0,98	0,99	6,81
Всего	8%	120,39	5,18	5,77	68,16
<b>Ужин</b>					
Рыба, запеченная в сметанном соусе (технологическая карта №143)	185,0	349,21	16,05	19,53	38,56
Булка	35,0	84,0	2,45	0,24	17,50
Компот из смеси сухофруктов (технологическая карта №241)	150,0	85,34	0,42	-	20,92
Всего	33,7 %	518,55	18,92	19,77	76,98
<b>Итого общая за день</b>		1569,65	54,59	59,17	271,89



	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>9 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша овсяная из «Геркулес» жидкая (технологическая карта №98)	150,0	151,4	4,6	6,5	18,6
Булка с маслом	35,0 5,0	84,0 36,7	2,45 0,020	0,24 3,92	17,50 0,025
Какао с молоком (технологическая карта №248)	150,0	115,44	2,83	3,0	19,5
Всего	25,1%	387,54	9,9	13,66	55,62
<b>Обед:</b>					
Суп крестьянский с крупой (технологическая карта №42)	150,0	84,35	1,4	4,64	9,25
Тефтели из говядины в молочном соусе (технологическая карта №172)	60,0	130,32	7,68	8,75	5,2
Рис отварной (технологическая карта №191)	100,0	150,12	2,59	3,39	26,85
Салат из свеклы с солеными огурцами (технологическая карта №102)	40,0	50,72	0,5	4,03	3,1
Хлеб ржаной	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Компот из свежих ягод и плодов (технологическая карта №240)	150,0	85,34	0,42	-	20,92
Всего	33%	562,05	14,09	21,11	78,07
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое (технологическая карта №255)	150,0	88,0	4,19	4,79	7,03
Гренки	35,0	84	2,45	0,24	17,50
Всего	11,2%	172,0	6,64	5,03	24,53
<b>Ужин</b>					
Сырники из творога запеченные (технологическая карта №130)	180,0	306,32	25,8	6,7	35,63
Чай сладкий (технологическая карта №263)	150,0	37,35	0,100	-	10,0
Печенье	20,0	80	1,96	1,98	13,62
Всего	27,5%	23,67	27,86	8,68	59,25
<b>Итого общая за день</b>		1545,26	58,49	48,48	217,47

	Выход блюда в граммах	Калорий	Б	Ж	У
<b>10 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша ячневая молочная вязкая (технологическая карта №99)	150,0	180,21	5,28	4,87	28,84
Булка с маслом	35,0 5,0	84,0 36,7	2,45 0,020	0,24 3,92	17,50 0,025
Кофейный напиток с молоком (технологическая карта №254)	150,0	74,13	1,16	1,3	14,4
Всего	24,3%	375,04	8,91	10,33	47,80
<b>Обед:</b>					
Салат картофельный с зеленым горошком (технологическая карта №23)	40,0	62,8	1,21	4,55	4,3
Рассольник ленинградский (технологическая карта №33)	150,0	89,76	3,015	6,78	19,42
Тефтели рыбные (технологическая карта №146)	60,0	72,54	4,3	3,23	5,5
Макароны отварные (технологическая карта №194)	100,0	140,73	3,68	3,53	23,55
Хлеб ржаной	30,0	61,2	1,5	0,3	12,75
Кисель из концентрата плодового и ягодного (технологическая карта №233)	150,0	87,14	1,02	-	21,80
Всего	33,4%	514,17	14,69	18,39	87,32
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое (технологическая карта №255)	150,0	88,0	4,19	4,79	7,03
Булка	35,0	84	2,45	0,24	17,50
Всего	11%	172,0	6,64	5,03	24,53
<b>Ужин</b>					
Суфле из кур (технологическая карта №183)	65,0	327,56	22,31	25,82	1,51
Греча отварная (технологическая карта №345)	100,0	175,87	5,82	3,62	30,0
Чай сладкий (технологическая карта №263)	150,0	37,35	0,100	-	10,0
Всего	32,8%	540,78	28,23	29,44	41,51
<b>Итого общая за день</b>		1601,99	58,47	63,19	201,16