



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
МЕНЮ ПИТАНИЯ  
( Весенне-летний период)  
от 1,6 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	130	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	Бутерброды с маслом +сыр	25\5\6	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	5,58	5,76	20,12	152,84	117
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>13,56</b>	<b>19,96</b>	<b>53,29</b>	<b>445,78</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из морской капусты промышленного производства+яйцо и морковь с растит.маслом	30	0,60	6,00	4,20	73,2	9-с
	Суп с клецками на курином бульоне	150	6,37	2,15	21,12	142,8	43
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	110	12,21	12,49	22,31	280,3	94
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>27,05</b>	<b>21,58</b>	<b>111,79</b>	<b>801,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерка-печенье	80	18,88	13,68	20,08	281,6	5/5
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>30,27</b>	<b>16,90</b>	<b>32,54</b>	<b>339,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1136</b>	<b>71,38</b>	<b>58,54</b>	<b>207,72</b>	<b>1333,13</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,50	6,00	31,20	206	15/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>336</b>	<b>21,80</b>	<b>13,31</b>	<b>57,04</b>	<b>367,99</b>	
<b>10:00</b>	Йогурт	100	9,00	5,76	15,30	156,6	536
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>156,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной на мясо-костном б-оне	150	1,70	4,40	11,70	93	5/2

	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	0,69	4,27	2,06	50,15	22
	Плов из мяса говядины	50	5,18	5,77	12,10	122,08	4/8
	Морс из свежемороженой ягод с витамином «С»	150	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>15,44</b>	<b>15,38</b>	<b>90,02</b>	<b>570,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок с повидлом	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>16,05</b>	<b>9,61</b>	<b>63,78</b>	<b>336,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1086</b>	<b>62,29</b>	<b>44,06</b>	<b>226,14</b>	<b>1231,72</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	4,12	4,54	19,35	130,81	126
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>11,74</b>	<b>15,72</b>	<b>53,86</b>	<b>400,81</b>	
<b>10:00</b>	Сок	100	9,00	5,76	15,30	156,6	536
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>156,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая для детского питания	30	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Суп рыбный из «Сайры»	150	4,23	2,37	15,30	118,42	32
	Пельмени мясные отварные	110	21,09	12,44	36,06	341	392
	Компот из кураги с витамином «С»	150	0,27	0,00	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>33,66</b>	<b>21,09</b>	<b>112,44</b>	<b>803,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик с сахаром	100	15,96	13,68	21,12	272,4	16/5
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>26,76</b>	<b>16,43</b>	<b>32,82</b>	<b>316,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1150</b>	<b>81,16</b>	<b>59,00</b>	<b>214,42</b>	<b>1277,83</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	4,80	4,80	21,96	147,84	125

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>15,30</b>	<b>14,66</b>	<b>66,80</b>	<b>460,48</b>	
<b>10:00</b>	Банан	100	0,50	0,10	10,10	46	130
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий	30	0,30	0,00	1,00	5,6	14
	Суп гороховый на мясо-костном б-оне	150	0,00	0,00	0,00	0	68
	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,12	6,03	34,31	225,42	65
	Гуляш из говядины	50	18,56	20,72	5,77	283,79	152
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>33,03</b>	<b>27,81</b>	<b>98,89</b>	<b>796,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Творожный пудинг с яблоком	80	5,46	7,92	23,58	199,34	138
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>16,26</b>	<b>10,67</b>	<b>35,28</b>	<b>243,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1186</b>	<b>65,09</b>	<b>53,24</b>	<b>211,07</b>	<b>1347,13</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,84	198	206
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром и молоком	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>20,39</b>	<b>14,24</b>	<b>42,85</b>	<b>310,35</b>	
<b>10:00</b>	Сок	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи с курицей и со сметаной	150	1,40	3,90	6,78	67,8	67
	Пюре картофельное	110	3,47	4,99	8,58	132,16	56
	Салат из свеклы с черносливом	30	0,63	2,07	7,86	52,6	28
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	15,63	8,20	7,28	165,07	88
	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	17,64	72	118
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>28,06</b>	<b>20,10</b>	<b>88,04</b>	<b>698,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок печеный с повидлом	80	5,46	7,92	23,58	199,34	138
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>16,26</b>	<b>10,67</b>	<b>35,28</b>	<b>243,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>64,91</b>	<b>45,21</b>	<b>170,07</b>	<b>1271,42</b>	
<b>День 6</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	5,58	5,76	20,12	152,84	117
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>13,20</b>	<b>16,94</b>	<b>54,63</b>	<b>422,84</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	30	0,54	2,46	3,08	36,64	45
	Суп картофельный с крупой гречневой и мясо курицы	150	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Рис отварной	110	3,65	5,37	36,69	209,7	315
	Печень по-строгановски	50	14,40	5,78	3,55	121,51	102
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>745</b>	<b>27,64</b>	<b>16,91</b>	<b>114,73</b>	<b>732,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка со сгущенкой	80	24,04	18,86	18,28	349,87	83
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>34,84</b>	<b>21,61</b>	<b>29,98</b>	<b>394,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1385</b>	<b>76,18</b>	<b>55,56</b>	<b>209,44</b>	<b>1595,66</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	5,30	5,10	27,50	178	5/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>20,60</b>	<b>12,41</b>	<b>53,34</b>	<b>339,99</b>	
<b>10:00</b>	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник с мясом говядины и со сметаной	150	15,92	0,75	11,53	131,8	41
	Макаронные отварные	110	3,47	4,99	8,58	132,16	56
	Котлета "Здоровье"	50	12,91	11,20	7,47	185,09	99
	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,31	0,75	2,44	17,8	116
	Морс из свежемороженых ягод с	150	0,94	0,00	24,26	96,7	122

	витамином «С»						
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>555</b>	<b>41,16</b>	<b>22,92</b>	<b>98,90</b>	<b>833,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники со сгущенкой	75	3,90	3,60	43,70	212,8	511
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>225</b>	<b>14,70</b>	<b>6,35</b>	<b>55,40</b>	<b>257,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1196</b>	<b>76,66</b>	<b>41,88</b>	<b>211,54</b>	<b>1348,98</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	4,80	4,80	21,96	147,84	125
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>12,02</b>	<b>13,88</b>	<b>59,97</b>	<b>410,84</b>	
<b>10:00</b>	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46	130
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник с мясом курицы и со сметаной	150	5,25	2,50	11,75	102,5	478
	Пюре картофельное	110	4,40	5,45	7,23	95,7	596
	Салат Свежие овощи	30	0,69	4,27	2,06	50,15	22
	Рыба запеченная в омлете	70	15,63	8,20	7,28	165,07	88
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>18,21</b>	<b>13,16</b>	<b>85,20</b>	<b>554</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп пшённый с курицей	150	15,96	13,68	21,12	272,4	16/5
	Хлеб	25	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>26,76</b>	<b>16,43</b>	<b>32,82</b>	<b>316,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1255</b>	<b>57,49</b>	<b>43,57</b>	<b>188,09</b>	<b>1327,59</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\5	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>21,30</b>	<b>12,61</b>	<b>56,54</b>	<b>356,99</b>	
<b>10:00</b>	Сок	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н

<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая для детского питания	30	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Вареники с картошкой	110	5,79	8,27	30,82	222,2	1120
	Борщ с мясом говядины и со сметаной	150	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
	Компот из консервированных фруктов с витамином «С»	150	0,94	0,00	24,26	96,7	122
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>16,50</b>	<b>18,95</b>	<b>111,30</b>	<b>692,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожная с яблоком	150	1,57	1,57	11,62	67,5	60
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>19,30</b>	<b>5,26</b>	<b>63,22</b>	<b>320,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1206</b>	<b>57,30</b>	<b>37,02</b>	<b>234,96</b>	<b>1388,84</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,60	9,00	20,64	187,04	33
	Бутерброды с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром	150	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>18,62</b>	<b>15,53</b>	<b>39,65</b>	<b>299,39</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп рисовый на курином бульоне	150	3,85	2,18	6,78	81,23	28
	Кукуруза-порционно	30	1,15	2,47	3,22	39,72	12
	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,12	6,03	34,31	225,42	65
	Курица в соусе сметанном	50	13,60	13,50	4,10	192	405
	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	17,64	72	118
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>32,65</b>	<b>25,12</b>	<b>105,95</b>	<b>819,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	70	5,60	4,43	36,63	208,83	667
	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	156,6	536
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>14,60</b>	<b>10,19</b>	<b>51,93</b>	<b>365,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>66,37</b>	<b>50,94</b>	<b>207,63</b>	<b>1330,14</b>	