



Утверждаю:  
 Т.В. Воротникова

**Десяти дневное меню ясли с 1,5- 3 лет**

	выход порции граммы	Б	Ж	У	энергетическая ценность	витамин С	№рецеп туры
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная ассорти(рис.гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,8	4,9	18,5	136	0,4	19/4
Какао с молоком (вариант2)	180	3,3	3	12,4	90	0,5	36/1
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
Сыр	7,5	2	1,9	0	26	0,1	4/13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,84</b>	<b>14,1</b>	<b>42,3</b>	<b>346</b>	<b>1</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп пюре гороховый	130	3,6	1,3	9,8	70	0,3	28/2
Гренки	20	1,7	0,2	10,7	54	0	40/2
Печень по-строгановски	80	10,2	11,4	2,2	153	5,5	9/8
Картофельное пюре	110	2,3	2,7	14,9	97	4	3/3
Компот из вишни	150	0,1	0	8,9	36	0,9	7/10
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	58	0	
Зеленый горошек	30	0,9	1,2	1,9	25	2,96	1/1
<b>Итого обед</b>	<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>17,2</b>	<b>58,4</b>	<b>493</b>	<b>13,66</b>	
<b>Полдник</b>							
Сдоба обыкновенная	60	5,6	3,9	32,7	193	0,1	8/12
Кефир	180	5,2	5,8	7,2	105	1,3	
<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>10,8</b>	<b>9,7</b>	<b>39,9</b>	<b>298</b>	<b>1,4</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>43,04</b>	<b>41,1</b>	<b>153,2</b>	<b>1191</b>	<b>18,56</b>	

**День 2****Завтрак**

Запеканка (сырники)из творога	130	22	12,5	17,2	272	0,3	8/5
Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	48	0,2	
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,8	2,9	8,5	70	0,5	32/10
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
<b>Итого полдник</b>	<b>352,5</b>	<b>27,6</b>	<b>17,4</b>	<b>45,3</b>	<b>484</b>	<b>1</b>	

**2 Завтрак**

Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	

**Обед**

Суп- пюре из картофеля	130	1,7	1,9	8,1	58	3,2	29/2
Гренки	20	1,7	0,2	10,7	54	0	40/2
Капуста тушеная с мясом из говядины	160	13,3	11,6	12,5	216	47,2	60-1/8
Компот из сухофруктов 2	150	0,8	0	11,2	52	0,2	6/10
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	58	0	
Салат из свежих томатов с растительным маслом	30	0,3	1,8	1,1	23	6,9	20/1
<b>Итого обед</b>	<b>520</b>	<b>19,8</b>	<b>15,9</b>	<b>53,6</b>	<b>461</b>	<b>57,5</b>	

**Полдник**

Манник	60	3,9	4,6	33,1	190	0,1	23/12
Молоко кипящее	180	5,2	5,8	8,5	106	1,2	38/10
<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>9,1</b>	<b>10,4</b>	<b>41,6</b>	<b>296</b>	<b>1,3</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>57,1</b>	<b>44,1</b>	<b>150,3</b>	<b>1295</b>	<b>69,8</b>	

**День3****Завтрак**

Омлет запеченный или паровой	135	13,1	14,3	2,3	190	0,2	2/6
Чай с молоком	180	1,3	1,4	10,9	60	0,2	30/10
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
сыр	7,5	2	1,9	0	26	0,1	4/13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>18,14</b>	<b>21,9</b>	<b>24,6</b>	<b>370</b>	<b>0,5</b>	

**2 Завтрак**

Фрукт банан	250	3,8	1,3	52,4	239	25	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>52,4</b>	<b>239</b>	<b>25</b>	

**Обед**

Борщ с морской капустой со сметаной	150	1,2	4,2	6,7	72	5	5/2
Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,2	23,8	135	0	46/3
мясо кур отварное в соусе	50	5,8	5,6	1,1	78	0,2	2/9
Кисель из ягод	150	0,1	0	19,7	79	0,9	18/10
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	29	0	
Хлеб пшеничный	15	0,1	1	7	34	0	
Огурец свежий	20	0,2	0	0,5	3	2	
<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>12,3</b>	<b>13,2</b>	<b>63,8</b>	<b>430</b>	<b>8,1</b>	

**Полдник**

Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	40	0,6	2,4	3,6	40	1,6	41/1
Напиток из шиповника (вариант2)	150	0,2	0,1	13,5	56	29,3	37/10
Кондитерское изделие	18	1,4	1,8	13,4	76	0	
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	29	0	
<b>Итого полдник</b>	<b>223</b>	<b>3,2</b>	<b>4,5</b>	<b>35,5</b>	<b>201</b>	<b>30,9</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>37,44</b>	<b>40,9</b>	<b>176,3</b>	<b>1240</b>	<b>64,5</b>	

<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	3,8	5,2	23,4	158	0,4	7/4
Какао с молоком (вариант2)	180	3,3	3	12,4	90	0,5	36/10
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>357,50</b>	<b>8,84</b>	<b>12,5</b>	<b>47,2</b>	<b>342</b>	<b>0,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	1,8	15,6	91,2	4,43	18/2
Мясо кур отварное	10	2,3	2,3	0	28	0,1	1/9
Свекла тушеная в сметанном соусе	120	1,94	2,03	10,25	71	4,52	22/3
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,62	7,1	3,85	114	0	16/8
Компот из вишни	150	0,8	0	11,2	52	0,2	7/10
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	58	0	
Хлеб пшеничный	22,5	1,5	0,1	10,5	50	0	
Огурец свежий	20	0,2	0	0,5	3	2	
<b>Итого обед</b>	<b>592,50</b>	<b>19,66</b>	<b>13,73</b>	<b>61,9</b>	<b>467,2</b>	<b>11,25</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из припущенное моркови с яблок с растительным маслом	40	0,4	2,4	3,8	40	1,2	30/1
Печенье творожное	50	5,22	6,8	53,27	243,5	0	
Чай с лимоном(вариант2)	150	0,1	0	3,7	15	0,6	29/10
<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>5,72</b>	<b>9,2</b>	<b>60,77</b>	<b>298,5</b>	<b>1,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>34,82</b>	<b>35,53</b>	<b>182,5</b>	<b>1161,7</b>	<b>16,45</b>	

<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с лапшой	180	4,8	5,4	14	124	0,6	24/2
Кофейный напиток с молоком (вариант2)	150	2,4	2,4	7,12	58	0,4	32/10
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>357,5</b>	<b>8,94</b>	<b>12,1</b>	<b>32,52</b>	<b>276</b>	<b>1</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Фрукт яблоко	140	0,6	0,6	13,7	117	14	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>117</b>	<b>14</b>	
<b>Обед</b>							
Суп Щи из свежей капусты со сметаной(вариант2)	150	1,2	1,8	4,8	43	8,3	7/2
фрикадельки мясные	15	2,17	1,76	1,24	29,58	0,02	41/2
Картофельное пюре	110	2,3	2,7	14,9	97	4	3/3
Суфле из рыбы	60	11,14	5,31	2,31	101,14	0,2	21/7
Компот из вишни	150	0,1	0	8,9	36	0,9	7/10
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	58	0	
Хлеб пшеничный	22,5	1,5	0,1	10,5	50	0	
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,2	1,8	0,7	20	2,8	19
<b>Итого обед</b>	<b>567,50</b>	<b>20,61</b>	<b>13,87</b>	<b>53,35</b>	<b>414,72</b>	<b>16,22</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	60	8,4	7,5	19	180	0,1	5/12
Молоко кипяченое	180	5,23	5,77	8,48	105,67	1,23	38/10
<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>13,63</b>	<b>13,27</b>	<b>27,48</b>	<b>285,67</b>	<b>1,33</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>43,78</b>	<b>39,84</b>	<b>127,1</b>	<b>1093,39</b>	<b>32,55</b>	

День 6							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным(вариант 3)	150	4,5	3,9	23	151	0,3	15/4
Какао с молоком (вариант2)	180	3,3	3	12,4	90	0,5	36/10
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>357,5</b>	<b>9,54</b>	<b>11,2</b>	<b>46,8</b>	<b>335</b>	<b>0,8</b>	
Второй завтрак							
Сок (яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>57,5</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп Щи свежей капусты со сметаной (вариант2)	150	1,2	1,8	4,8	43	8,3	7/2
мясо говядины отварное	10	2,6	2	0	28	0	1/8
Картофельное пюре	110	2,3	2,7	14,9	97	4	3/3
Печень по-строгановски	80	10,2	11,4	2,2	153	5,5	9/8
Компот из сухофруктов(вариант2)	150	0,8	0	11,2	52	0,2	6/10
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	58	0	
Хлеб пшеничный	22,5	1,5	0,1	10,5	50	0	
Зеленый горошек	30	0,9	1,2	1,9	25	2,96	1/1
<b>Итого обед</b>	<b>582,5</b>	<b>21,5</b>	<b>19,6</b>	<b>55,5</b>	<b>506</b>	<b>20,96</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка (сырники)из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,2	8/5
Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	48	0,2	
Чай с молоком	150	2,19	2,37	10,83	71,4	0,39	31/10
Печенье	25	1,88	2,45	19,18	105,57	0	
<b>Итого полдник</b>	<b>290</b>	<b>22,07</b>	<b>15,72</b>	<b>51,51</b>	<b>433,97</b>	<b>0,79</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>53,71</b>	<b>46,62</b>	<b>166,4</b>	<b>1332,47</b>	<b>25,05</b>	

День 7							
<b>Завтрак</b>							
Омлет запеченный или паровой	135	13,1	14,3	2,3	190	0,2	2/6
чай с молоком(вариант2)	180	1,3	1,4	10,9	60	0,2	30/10
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
сыр	7,5	2	1,9	0	26	0,1	4/13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>18,14</b>	<b>21,9</b>	<b>24,6</b>	<b>370</b>	<b>0,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукт яблоко	140	0,6	0,6	13,7	68	14	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	
<b>Обед</b>							
Суп уха рыбацкая	150	6,8	2,1	9,8	87	13,75	34/2
Капуста тушеная	110	2,4	2,1	8,7	68	22,9	11/3
Суфле из мяса говядины	60	13,7	10,8	1,9	160	0,1	31/8
Кисель из ягод	150	0,1	0	19,7	79	0,9	18/10
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	58	0	
Хлеб пшеничный	22,5	1,5	0,1	10,5	50	0	
Салат из свежих томатов с раст маслом	30	0,3	1,8	1,1	23	6,9	20/1
<b>Итого обед</b>	<b>552,5</b>	<b>26,8</b>	<b>17,3</b>	<b>61,7</b>	<b>525</b>	<b>44,55</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с яблоками	60	4,4	5,2	28,3	181	0,4	7/12
Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	106	1,2	38/10
<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>9,6</b>	<b>11</b>	<b>36,8</b>	<b>287</b>	<b>1,6</b>	
<b>всего за день</b>		<b>55,14</b>	<b>50,8</b>	<b>136,8</b>	<b>1250</b>	<b>60,65</b>	

День 8							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	3,8	21,3	138	0,3	5/4
Кофейный напиток с молоком (вариант2)	180	2,8	2,9	8,5	70	0,5	32/10
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>357,5</b>	<b>8,54</b>	<b>11</b>	<b>41,2</b>	<b>302</b>	<b>0,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Снежок	180	4,9	1,8	22	138	2,9	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>1,8</b>	<b>22</b>	<b>138</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>							
Суп пюре из разных овощной	130	1,7	2,6	6,4	58	3,6	31/2
Гренки	20	1,7	0,2	10,7	54	0	40/2
Греча рассыпчатая с овощами	110	6,3	5	27,7	195	0,7	40/3
мясо кур отварное в соусе	50	5,8	5,6	1,1	78	0,2	2/9
Компот из сухофруктов 2 вариант	150	0,8	0	11,2	52	0,2	6/10
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,26	29,01	0	
Ломтик свежего огурца	20	0,2	0	0,5	3	2	
<b>Итого обед</b>	<b>495</b>	<b>17,49</b>	<b>13,58</b>	<b>63,86</b>	<b>469,01</b>	<b>6,7</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с	40	0,7	2,5	4,8	46	1,3	44/1
печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	0	
Чай с молоком	150	2,2	2,4	10,8	71	0,4	30/10
хлеб ржаной	15	1	0,2	5	29	0	



Яйцо варенное	30	3,8	3,5	0,2	47	0	1/6
<b>Итого полдник</b>	<b>255</b>	<b>9,2</b>	<b>10,56</b>	<b>36,14</b>	<b>277,45</b>	<b>1,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>40,13</b>	<b>36,94</b>	<b>163,2</b>	<b>1186,46</b>	<b>12,1</b>	

День 9							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	5	23,4	161	0,3	11/4
Какао с молоке (вариант2)	180	3,3	3	12,4	90	0,5	36/10
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
Сыр	7,5	2	1,9	0	26	0,1	4/13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,94</b>	<b>14,2</b>	<b>47,2</b>	<b>371</b>	<b>0,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок (яблочный)	250	1,3	0,3	25,3	108	5	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>25,3</b>	<b>108</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп рассольник с крупой и сметаной	150	1,5	3,3	10	79	4,3	11/2
Пирог с мясом и рисом	160	19,09	16,21	54,48	469,47	0,38	
Напиток из шиповника(вариант2)	150	0,16	0,08	9,83	41,66	29,25	37/10
Хлеб пшеничный	22,5	1,5	0,1	10,5	50	0	
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,2	1,8	0,7	20	2,8	19
<b>Итого обед</b>	<b>512,5</b>	<b>22,45</b>	<b>21,49</b>	<b>85,51</b>	<b>660,13</b>	<b>36,73</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет запеченный или паровой	80	7,8	8,5	1,4	113	0,1	2/6
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	58	0	
Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	0	

Чай с лимоном(вариант2)	150	0,09	0,02	3,8	15,4	0,59	29/10
<b>Итого полдник</b>	<b>280</b>	<b>11,39</b>	<b>10,88</b>	<b>30,54</b>	<b>270,85</b>	<b>0,69</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>47,08</b>	<b>46,87</b>	<b>188,6</b>	<b>1409,98</b>	<b>43,32</b>	

<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
суп молочный с лапшой	180	4,8	5,4	14	124	0,6	24/2
Чай (вариант2)	150	0,1	0	3,7	14	0	27/10
Батон с каротином	22,50	1,7	0,7	11,3	61	0	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,1	33	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>357,5</b>	<b>6,64</b>	<b>9,7</b>	<b>29,1</b>	<b>232</b>	<b>0,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукт яблоко	140	0,6	0,6	13,7	68	14	
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ с мор.капустой со сметаной	150	1,2	4,2	6,7	72	5	5/2
мясо говядины отварное	5	1,3	1	0	14	0	1/8
Картофельное пюре	110	2,3	2,7	14,9	97	4	3/3
Биточки (котлеты) из рыбы	50	8,5	2,9	4	77	0,5	12/7
Кисель из ягод	150	0,1	0	19,7	79	0,9	18/10
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	58	0	
Хлеб пшеничный	22,5	1,5	0,1	10,5	50	0	
Салат из припущенное моркови с растительным маслом	40	0,4	2,4	3,8	40	1,2	30/1
<b>Итого обед</b>	<b>557,5</b>	<b>17,3</b>	<b>13,7</b>	<b>69,6</b>	<b>487</b>	<b>11,6</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	60	8,4	7,5	19	180	0,1	5/12
Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	106	1,2	38/10
<b>Итого полдник</b>	<b>240</b>	<b>13,6</b>	<b>13,3</b>	<b>27,5</b>	<b>286</b>	<b>1,3</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>38,14</b>	<b>37,3</b>	<b>139,9</b>	<b>1073</b>	<b>27,5</b>	
итого за весь период	0	450,38	420	1584,18	12233	370,48	
Среднее значение за период		45,038	42	158,418	1223,3	37,048	

42,00% 47,00% 203,00% 1400 45

31,50% 35,25% 152,25% 1050 33,75%