



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10 — ДНЕВНОЕ)
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
от 1,5 до 3 ЛЕТ.
(ЗИМА - ВЕСНА)

[illegible]

124	Икра свекольная			1/40	0,96	2,84	4,16	46	0,012	3,16	17,6	0,68
	свекла	0,038	0,029									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,003	0,003									
309	Макаронник с печенью			1/90	8,61	4,12	20,26	152,48	0,014	3,14	14,69	2,89
	печень говяжья	0,039	0,031									
	макаронные изд.	0,025	0,025									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	яйца	0,07шт.	0,0028									
	хлеб пшеничный для сухарей	0,004	0,0025									
514	Кофейный напиток с молоком	0,0017	0,0017	1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	масло сливочное											
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	Итого				45,74	44,364	152,362	1182,38	0,412	30,0228	339,28	13,981

[illegible]

324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,58
	творог	0,067	0,066									
	крупа рисовая	0,013	0,013									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сметана	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисло-молочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
	ИТОГО				46,69	43,66	160,572	1236,51	0,493	37,991	553,93	8,894

№ реп.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
	4 - день												
	ЗАВТРАК												
306	Яйца вареные												
		яйца	0,5 шт	0,02	1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5
171	Суп молочный с мак. изд.												
		молоко	0,126	0,126	1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
		масло сливочное	0,0038	0,0038									
		сахар	0,0014	0,0014									
		вермишель	0,014	0,014									
508	Чай с молоком (1-й вариант)												
		чай	0,0007	0,0007	1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
		молоко	0,037	0,037									
		сахар	0,011	0,011									
608	Кондитерское изделие (пряник)												
			0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный												
			0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок яблочный												
			0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД												
17	Калуста квашеная												
		калуста квашеная	0,068	0,068	1/52	0,76	2,11	1,26	27,8	0,0084	12,62	20,2	0,252
		масло растительное	0,002	0,002									
148	Суп из овощей с фасолью												
					1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04
		картофель	0,036	0,027									
		калуста свежая	0,034	0,027									
		морковь	0,009	0,007									
		лук репчатый	0,010	0,008									
		фасоль	0,007	0,007									
		масло сливочное	0,0036	0,0036									
411	Плов из отварной птицы												
					1/131	25,85	30,538	18,25	450,89	0,012	3,68	27,68	2,46
		курица	0,149	0,132									
		масло растительное	0,006	0,006									
		лук репчатый	0,012	0,010									
		морковь	0,008	0,006									
		крупа рисовая	0,023	0,023									
527	Компот из смеси сухофруктов												
		смесь сухофруктов	0,018	0,023	1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
		сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный												
			0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной												
			0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК												
113	Овощи натуральные соленные												
					1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703

338	Рыба отварная	пикантор соленый	0,073	0,068	1/70	12,38	0,49	0,28	55,00	0,041	0,42	16,00	0,28
		треска филе	0,117	0,0850									
		лук репчатый	0,003	0,002									
		морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре				1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
		картофель	0,080	0,067									
		молоко	0,013	0,012									
		масло сливочное	0,004	0,004									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)				1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
		кофейный напиток	0,0015	0,0015									
		молоко	0,072	0,072									
		сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
						63,045	51,852	168,304	1355,85	0,5023	46,64	525,17	11,559

[illegible]

114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
ПОЛДНИК												
534	Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0012	0,0012									
118	Фрукты свежие -апельсин	0,195	0,190	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	ИТОГО				54,12	62,82	179,68	1487,70	0,776	130,07	858,91	10,070

№ реп.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	6 День											
	ЗАВТРАК											
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.030	0.030	1/30	0.57	2.67	2.31	35.70	0.006	2.10	12.30	0.21
307	Омлет натуральный			1/100	8.53	13.25	2.29	161.41	0.061	0.31	80.71	1.52
	яйца	1.53 шт.	0.061									
	молоко	0.038	0.038									
	масло сливочное	0.0036	0.0036									
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1.12	0.97	12.99	64.90	0.029	0.97	48.50	0.336
	чай -заварка	0.00036	0.00036									
	сахар	0.011	0.011									
	молоко	0.037	0.037									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
537	10-00 Сок фруктово-ягодный	0.150	0.150	1/150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	3	10.5	2.1
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленные			1/68	0.518	0.064	1.102	8.42	0.013	3.24	14.9	0.388
	огурец соленый	0.071	0.068									
136	Свекольник со сметаной			1/180	1.56	3.20	8.66	69.80	0.050	6.60	27.10	1.10
	свекла	0.058	0.046									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.010	0.008									
	картофель	0.041	0.031									
	масло сливочное	0.003	0.003									
	томатная паста	0.0022	0.0022									
	сметана	0.002	0.002									
386	Тефтели из говядины паровые			1/60	8.24	7.58	5.19	121.91	0.04	1.49	11.35	1.314
	говядина котлетное мясо	0.044	0.042									
	хлеб пшеничный	0.008	0.008									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	лук репчатый	0.023	0.019									
439	Сложный гарнир											
	(Картофель отварной с капустой тушеной)			1/120	2.38	4.91	26.17	98.34	0.06	18.08	39.65	1.66
	картофель	0.078	0.059									
	масло растительное	0.002	0.002									
	капуста свежая	0.067	0.050									
	масло сливочное	0.002	0.002									
	морковь	0.003	0.0020									
	лук репчатый	0.004	0.003									
	томатная паста	0.005	0.005									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0.36	0.14	16.63	69.1	0.014	3.1	15.8	0.79

№ реп.	Наименование	блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
7 день													
ЗАВТРАК													
97	Бутерброд с сыром и маслом	сыр российский масло сливочное хлеб пшеничный	0,011 0,005 0,015	0,011 0,005 0,015	1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25
170	Суп молочный мантый	крупа манная молоко масло сливочное	0,011 0,106 0,010	0,011 0,106 0,010	1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
504	чай с лимоном (1-й вариант)	чай-заварка сахар лимон	0,00036 0,011 0,005	0,00036 0,011 0,005	1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 - Фрукты свежие бананы		0,156	0,120	1/120	1,8	0,6	25,2	115	0,05	12	10	0,72
ОБЕД													
113	Овощи натуральные соленные				1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	помидор соленный курица картофель морковь лук репчатый масло растительное клецки мучные №178	0,073 0,028 0,048 0,009 0,009 0,0018	0,068 0,0240 0,036 0,007 0,007 0,0018	1/162/18	0,86	1,87	6,32	45,50	0,04	4,10	7,70	0,43
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе	мука пшеничная лук масло сливочное треска филе морковь лук репчатый масло растительное	0,005 0,045 шт. 0,0006 0,066 0,019 0,010 0,004	0,005 0,0018 0,0006 0,049 0,014 0,009 0,004	1/52	7,80	4,20	2,30	78,00	0,050	1,30	25,20	0,40
451	Соус сметанный	мука пшеничная масло сливочное сметана	0,001 0,001 0,014	0,001 0,001 0,014	1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03
434	Картофельное пюре	картофель	0,090	0,067	1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56

[illegible]

№ реп.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	8 день											
	ЗАВТРАК											
306	Яйца варенные											
	яйца	0,5шт	0,020									
171	Суп молочный с мак. изд.											
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
507	Чай с молоком (2-й вариант)											
	чай -заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,011	0,011									
	молоко	0,037	0,037									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
534	10-00 Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
	ОБЕД											
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,058	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,017	0,017									
	масло растительное	0,005	0,005									
160	Суп крестьянский с крупой			1/180	1,50	3,67	10,47	81,00	0,039	7,13	18,90	0,52
	капуста белокочанная	0,027	0,022									
	картофель	0,024	0,018									
	пармезан крупа	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/150	11,29	11,11	29,39	262,9	0,04	0,24	13,74	1,67
	говядина (бескостное мясо)	0,051	0,048									
	морковь	0,018	0,015									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	крупа рисовая	0,037	0,037									
537	Сок фруктово-ягодный			1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	сок яблочный	0,150	0,150									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	полдник											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
535	Кисло-молочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ИТОГО				57,761	46,768	207,692	1497,34	0,879	42,839	613	15,185