

Перспективное 10- дневное меню для детей от 1-х до 3 лет.



Неделя: первая

1. *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016.

дни	Завтрак (объем 350)	Второй завтрак (100)	обед (объем 450)	полдник (объем 200)	ужин (объем 400)
Первый	1. Макароны изделия отварные с маслом*№220 – 130 гр., 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр 3. Чай с сахаром*№ 411- 180 гр. Итого объем: 350	Напиток витаминизированный из шиповника – 100гр. Итого объем: 100	1. Огурец соленый - 30гр 2. Щи из свежей капусты с картофелем *№ 67-150гр. 3.Плов*№321 -150гр. 4. Хлеб пшеничный, бородинский *№ 1-35гр. 5. Компот из кураги *№ 394-150гр. Итого объем: 515	1.Молоко кипяченое *№ 400 – 150 гр. 2.Булочка «Веснушка» №456– 80 гр. Итого: 230	1. Пюре картофельное*№339 - 120 гр., 2.Икра кабачковая* №129-50гр. 3. Хлеб пшеничный- 50гр. 4. Чай с сахаром*№ 411- 180 гр. Итого объем: 400
Второй	1. Каша рисовая - *№182 - 150гр 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 15 гр. масло сливочное -5гр 3.Какао с молоком *№416- 180гр. Итого объем: 350	Апельсины – 100 гр. Итого объем: 100	1. Салат из свеклы с р/м * № 34-30гр. 2.Рассольник домашний со сметаной*№ 81- 150гр. 3.Котлета рыбная *№271-50гр. 4.Картофель отварной *№ 136-110гр. 5. Хлеб пшеничный, бородинский*№ 1-35гр. 6. Компот из свежих ягод *№ 393-150гр. Итого объем: 525	1. Снежок – *№ 420 – 150 гр. 2.Вафля- *№ 1- 50 гр. Итого: 200	1.Запеканка из творога /оладьи из творога со сгущенным молоком– *№ 251 – 160 гр. 2. Бутерброд *№1: хлеб пшеничный- 55гр. масло сливочное -5 гр 3. Напиток витаминизированный)*№417 - 180 гр. Итого объем: 400
Третий	1. Каша из крупы вязкая (ячневая)*№182-150гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 15 гр. масло сливочное -5гр 4. Кофейный напиток с молоком *№414-180гр. Итого объем: 350	Груша -100г Итого объем: 100	1.Салат из кукурузы, консервированной с р/м * № 10-30гр. 2.Суп картофельный с макаронными изделиями*№88 - 150гр. 3.Гуляш из мяса птицы *№293 -80гр 4.Каша рассыпчатая перловая №179-120гр. 5. Хлеб пшеничный, бородинский- -35гр. 6. Кисель из свежих замороженных ягод (облепиха) *№396 -150гр. Итого объем: 565	1.Молоко кипяченое– *№ 394 – 150 гр. 2.Булочка «Нежная»№ 663 или Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой № 437– 60 гр. Итого: 210	1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски– *№351 - 180гр., 2.Хлеб пшеничный – – 40 гр. 3.Чай с лимоном - *№ 411- 180гр. Итого объем: 400

Четвертый	1.Каша из крупы вязкая (пшеничная) *№ 182-150гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 15 гр. масло сливочное -5гр 3. Какао с молоком -*№ 416-180гр. Итого объем: 350	Бананы -100гр Итого объем: 100	1.Суп картофельный с яйцом*№ 76-150гр. 2.Котлеты из говядины *№299 -50гр. 3. Пюре картофельное*№339 - 120 гр., 3. Хлеб пшеничный, бородинский- № 1- 35гр. 4.Компот из свежих замороженных ягод (смородина)*№393 -150гр. Итого объем: 535	1.Йогурт -*№ 420 – 150 гр. 2.Печенье – 72 гр. Итого: 222	1.Овощное рагу - *№ 331-150гр., 2. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -50гр. масло сливочное* -5гр.сыр-15гр., 3. Напиток из плодов шиповника *№ 398 – 180 гр. Итого объем: 400
Пятый	1.Пудинг творожный *№ 249-130гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр 3. Кофейный напиток - № 414-180гр. Итого объем: 350	Яблоки-100гр. Итого объем: 100	1.Салат из горошка, зеленого консервированного с р/м *№ 10-30гр. 2.Суп картофельный с крупой (пшено)*№ 101-150гр. 3. Кнели мясные*№304 -50гр. 4.Отварные (тушеные) овощи(свекла или капуста)*№ 354/357 -110гр. 5 Хлеб пшеничный, бородинский- № 1-55гр. 6. Компот из изюма*№394 -150гр. Итого объем: 545	1. Молоко *№ 419 – 150гр. 2.Булочка Домашняя №452 или Ватрушка с джемом №451- 70 гр. Итого: 220	1.Каша кукурузная *№ 182 – 150 гр. 3. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -50гр. масло сливочное* -5гр.сыр-15гр., 5. Чай с сахаром *№ 411 – 180 гр. Итого объем: 400

Неделя: вторая

дни	Завтрак (объем 350)	Второй завтрак или дома вечером (объем 100)	обед (объем 450)	полдник (объем 200)	ужин (объем 400)
Первый	1.Каша вязкая (пшеничная) *№ 182-150гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 15 гр. масло сливочное -5гр. 3.Кофейный напиток с молоком *№ 414- 180гр. Итого объем: 350	Соки овощные, фруктовые, ягодные – 100гр.	1. Огурец соленый - 30гр 2. Борщ со свежей капустой и картофелем*№63 - 200гр.. 3.Гуляш из говядины №378 -80гр. 4. Каша гречневая-*№252-120гр 5 Хлеб пшеничный, бородинский – 55 гр. 6. Компот из свежих ягод (клубники, клюквы)*№394 -150гр. Итого объем: 635	1.Молоко кипяченое - *№ 400 -150 гр. 2.Крендель сахарный №443 – 60 гр. Итого: 210	1.Омлет натуральный -*№229 - 150 гр 2. Салат из горошка, зеленого консервированного с р/м *№ 10-30гр., 3,. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -25гр. масло сливочное* -5гр.сыр-10гр., .4.Чай с молоком – *№ 413 – 180 гр. Итого объем: 400
Второй	1.Каша из крупы вязкая (манная) *№ 182 -150гр. 2 Бутерброд с маслом №1: Батон – 15 гр.масло сливочное -5гр.	Бананы – 100 гр.	1. Салат из кукурузы, консервированной с р/м * № 10-30гр.. 2. Свеклольник со сметаной *№ 65 -150гр. 3. Котлета рыбная запеченная *№ 271/Шницель рыбный натуральный*№274 - 50гр.	1.Напиток из плодов шиповника - *№ 417 -150 гр. 2.Пряник или Зефир - 50гр,	1.Ленивые вареники из творога – *№ 244 – 150 гр., 2. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -50гр. масло сливочное* -5гр.сыр-15гр.,

	3. Какао с молоком*№ 416-180гр. Итого объем: 350	Итого объем: 100	4. Рис отварной*№ - 110гр. 5. Хлеб пшеничный, бородинский *№ 1 -35 гр. 6. Компот из свежих ягод(вишня)*№ - 180гр. Итого объем: 655	Итого: 200	3.Чай с сахаром - *№ - 180 гр. Итого объем: 400
Третий	1.Каша из крупы вязкая (овсяные хлопья) *№ 182-180гр. .2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 35 гр. масло сливочное -5гр 3. Кофейный напиток с молоком *№ 414- 180гр. Итого объем: 400	Груши-100г Итого объем: 100	1. Салат из моркови с р/м *№ 42- 30гр. 2.Суп с клецками *№91 - 150гр. 3.Капуста, тушенная с мясом птицы*№143 - 150гр 4. Хлеб пшеничный, бородинский *№ 1- 55гр. 5. Компот из изюма*№ 394 -150гр. Итого объем: 535	1Молоко *№ 376 – 150 гр. 2. Ватрушка с творогом *№441 - 60 гр. Итого: 210	1.Пудинг рисовый с повидлом *№209 – 150/15гр 2. Бутерброд с сыром *№3: хлеб пшеничный* -35гр. масло сливочное* -5гр.сыр-15гр., 3. Чай с сахаром – *№ 392 – 180 гр. Итого объем: 400
Четвертый	1.Каша из крупы вязкая (кукурузная) *№ 177 -150гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 15гр. масло сливочное -5гр. 3.Какао с молоком*№ 416-180гр. Итого объем: 350	Яблоки-100г Итого объем: 100	1. Салат из свеклы с р/м * № 34-30гр. 2.Рассольник ленинградский*№ - 150гр 3. Рыба, запеченная в омлете(минтай) № 263-150гр. 4. Хлеб пшеничный, бородинский - 35гр. 5. Компот из свежих ягод*№ 398- 150гр. Итого объем: 515	1. Йогурт - *№ 400 – 150гр. 2.Печенье овсяное – 72 гр. Итого: 222	1.Творожный крупеник со сгущенным молоком*№ 150/10 – 160 гр. 2. Бутерброд с маслом №1: хлеб пшеничный -55гр. масло сливочное - 5 гр., .3.Чай с сахаром *№411 - 180 гр. Итого объем: 400
Пятый	1. Суп молочный с макаронными изделиями *№ 100- 180гр. 2. Бутерброд с маслом №1: Батон – 15 гр. масло сливочное -5гр. 3.Кофейный напиток*№ 414 - 150гр. Итого объем: 350	Напиток витаминизированный из шиповника – 100г Итого объем: 100	1. Салат из горошка, зеленого консервированного с р/м *№ 10-30гр. 2. Суп картофельный с гречкой *№68 -150гр 3.Голубцы с мясом курицы (ленивые)*№ 274 - 70 гр. 4. Свекла тушенная – 120 гр. 5. Хлеб пшеничный, бородинский *№ 1-35гр. 6. Кисель из свежих ягод (вишня)*№396 - 150гр. Итого объем: 555	1.Молоко *№ 391- 150 гр. 2. Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой № 437 – 60 гр. Итого: 210	1. Сельдь с картофелем и маслом №363-180гр. 2. хлеб пшеничный -40гр. 3.Чай с сахаром- *№411 - 180 гр. Итого объем: 400