



ПЕРСОНАЛЬНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

с 1,5 лет до 3-х лет

День: понедельник Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У	У		
2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	1/150	3,12	4,44	18,00	119,90	277	
Кофейный напиток с молоком	1/180	2,56	2,16	12,92	71,90	395	
Вагон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125	
Мясо сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119	
Итого за Завтрак	355	7,21	11,31	41,24	281,60		
2 Завтрак							
Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,20	20,20	69,00	532	
Итого за 2 Завтрак	150	0,75	0,20	20,20	69,00		
Обед							
Закуска из зеленого горошка консервированного с луком	1/30	1,19	2,07	1,27	33,00	10	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	1/150/3	1,09	2,95	7,64	61,50	57	
Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным основным	1/110	5,23	3,66	23,16	128,90	313	
Виточек из говядины	1/50	7,63	5,64	7,37	92,00	282	
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,42	0,00	20,55	83,88	522	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	
Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123	
Итого за Обед	530	18,40	14,72	76,51	481,08		
Полдник							
Молоко	1/150	4,19	4,79	7,56	90,09	529	
Пирожок с повидлом	1/50	3,45	1,40	33,33	142,30	454	
Итого за Полдник	200	7,64	6,19	40,89	232,39		
Ужин							
Пудинг из творога с яблоками со стуженным молоком	1/170	16,33	12,80	17,55	221,60	240	
Чай с сахаром	1/150	0,15	0,00	10,50	21,00	943	
Груша	1/50	0,20	0,20	4,90	23,50	386	
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	
Итого за Ужин	400	18,96	13,24	47,71	336,60		
Итого за день		52,96	45,66	226,55	1400,67		

День:вторник Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ реп.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/150	3,88	3,42	18,25	102,90	279
	Чай с молоком	1/180	1,26	1,44	14,76	67,40	945
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119
	Сыр	1/5	1,16	1,47	0,00	18,00	7
	Итого за Завтрак	360	8,26	11,04	43,33	278,10	
2 Завтрак							
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,60	14,70	70,50	386
	Итого за 2 Завтрак	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Обед							
	Закуска из припущенной моркови с яблоком	1/30	0,43	0,07	3,44	16,16	38
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	1/150	3,29	3,07	9,79	64,30	81
	Котлета рубленая из птицы	1/50	8,13	8,15	8,58	142,00	305
	Пюре картофельное	1/110	1,80	2,93	12,48	102,30	321
	Компот из свежемороженых ягод	1/150	0,15	0,03	13,50	54,94	123
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
	Итого за Обед	530	16,64	14,65	64,31	461,50	
Полдник							
	Напиток из шиповника	1/150	5,00	0,20	15,55	54,60	398
	Печенье	1/50	3,65	3,84	35,60	145,60	604
	Итого за Полдник	200	8,65	4,04	51,15	200,20	
Ужин							
	Омлет запеченный с овощами	1/180	16,07	24,20	3,47	165,90	319
	Молоко	1/200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	Итого за Ужин	400	23,18	30,74	23,39	333,02	
	Итого за день		57,33	61,07	196,88	1343,32	

День: среда Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	№ реп.
			Б	Ж	У	Щ	С		
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая молочная	1/150	3,87	3,98	20,25	103,40	281		
	Какао с молоком	1/170	3,15	2,72	12,96	79,00	397		
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125		
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119		
	Сыр	1/5	1,16	1,47	0,00	18,00	7		
	Итого за Завтрак	350	9,71	12,88	43,53	290,20			
2 Завтрак									
	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,20	20,20	69,00	532		
	Итого за 2 Завтрак	150	0,75	0,20	20,20	69,00			
Обед									
	Закуска из свеклы с зеленым горошком	1/30	0,85	3,42	3,07	48,00	53		
	Суп "Шахтерский" на м/к бульоне со сметаной	1/150	1,92	3,23	11,52	107,90	101		
	Жаркое по-домашнему с мясом	1/150	18,35	4,70	16,32	168,80	276		
	Компот из сухофруктов	1/150	0,42	0,00	20,55	83,88	522		
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122		
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123		
	Итого за Обед	520	24,38	11,75	67,98	490,38			
Полдник									
	Напиток кисломолочный	1/150	7,50	4,80	12,75	98,30	530		
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник, сушки)	1/50	1,40	1,66	38,66	112,60	602		
	Итого за Полдник	200	8,90	6,46	51,41	210,90			
Ужин									
	Печень по-строгановски	1/50	10,11	8,67	4,68	120,80	294		
	Каша вязкая пшеничная с маслом	1/150	3,72	1,28	23,13	136,80	302		
	Чай с лимоном	1/180/4	0,07	0,01	7,10	29,00	393		
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122		
	Итого за Ужин	400	15,42	10,12	44,75	333,60			
	Итого за день		59,16	41,41	227,87	1394,08			

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ реп.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/150	3,81	4,51	17,50	102,40	282
	Кофейный напиток с молоком	1/170	2,69	2,27	13,56	75,94	395
	Багон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125
	Сыр	1/5	1,16	1,47	0,00	18,00	7
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119
	Итого за Завтрак	350	9,19	12,96	41,38	286,14	
2 Завтрак							
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,60	14,70	70,50	386
	Итого за 2 Завтрак	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Обед							
	Салат из соленых огурцов	1/30	0,38	2,30	1,16	27,68	57
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	1/150/3	1,31	2,65	7,25	98,70	145
	Коплета рыбная	1/50	5,12	2,78	19,89	79,85	134
	Макароны отварные	1/110	3,36	2,75	16,16	102,60	317
	Компот из свежемороженных ягод	1/150	0,15	0,03	13,50	54,94	123
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
	Итого за Обед	540	13,92	10,99	79,40	469,07	
Полдник							
	Молоко	1/150	4,19	4,79	7,56	90,09	529
	Булочка домашняя	1/50	3,64	6,26	26,96	119,80	469
	Итого за Полдник	200	7,83	11,05	34,52	209,89	
Ужин							
	Сырники из творога запеченные	1/150	26,19	14,75	32,94	272,90	331
	Соус молочный	1/50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с сахаром	1/150	0,15	0,00	10,50	21,00	943
	Фрукты свежие	1/50	0,20	0,20	4,90	23,50	386
	Итого за Ужин	400	27,31	17,00	50,06	344,65	
	Итого за день		58,85	52,60	220,06	1380,25	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
	Каша гречневая молочная жидкая	1/150	2,47	4,71	13,23	106,73	64		
	Какао с молоком	1/180	3,15	2,72	12,96	79,20	397		
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125		
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119		
	Итого за Завтрак	355	7,15	12,14	36,51	275,73			
2 Завтрак									
	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,20	20,20	69,00	532		
	Итого за 2 Завтрак	150	0,75	0,20	20,20	69,00			
Обед									
	Закуска из свеклы	1/30	0,77	2,43	3,34	37,56	33		
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	1/150/3	1,04	2,93	5,09	59,10	67		
	Плов из отварной пшеницы	1/130	8,60	8,60	24,06	234,20	416		
	Компот яблок с лимоном	1/150	0,19	0,16	19,01	78,23	523		
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122		
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123		
	Итого за Обед	500	13,44	14,52	68,02	490,89			
Полдник									
	Напиток кисломолочный	1/150	4,35	3,75	6,30	68,20	401		
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник, сушки)	1/50	3,65	3,84	35,60	145,60	604		
	Итого за Полдник	200	8,00	7,59	41,90	213,80			
Ужин									
	Тефтели рыбные	1/50	4,42	1,02	4,59	76,90	360		
	Капуста тушеная	1/120	2,41	4,52	8,11	102,80	200		
	Чай с молоком	1/180	1,26	1,44	14,76	67,40	945		
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,00	122		
	Итого за Ужин	400	11,13	7,30	47,14	341,10			
	Итого за день		40,47	41,75	213,77	1390,52			

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ реп.
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая	1/150	3,38	1,43	22,08	94,80	270	
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,69	2,27	13,56	75,54	395	
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125	
	Сыр	1/5	1,16	1,47	0,00	18,00	7	
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119	
	Итого за Завтрак	360	8,76	9,88	45,96	278,14		
2 Завтрак								
	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,20	20,20	69,00	532	
	Итого за 2 Завтрак	150	0,75	0,20	20,20	69,00		
Обед								
	Закуска из кукурузы консервированной	1/30	1,15	2,47	3,21	39,72	12	
	Уха Волжская	1/150	9,56	0,45	6,92	79,08	41	
	Оладьи из пчени	1/50	4,75	4,09	5,83	101,60	284	
	Макаронны отварные, соус томатный	1/110	3,67	3,01	17,63	112,00	317	
	Напиток из шиповника	1/150	5,00	0,20	15,55	65,83	398	
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123	
	Итого за Обед	530	26,97	10,62	65,66	480,03		
Полдник								
	Молоко	1/150	4,19	4,79	7,56	90,09	529	
	Булочка молочная	1/50	4,64	0,99	26,11	118,60	479	
	Итого за Полдник	200	8,83	5,78	33,67	208,69		
Ужин								
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	1/180	15,69	14,23	16,51	226,90	100	
	Чай с лимоном	1/170/4	0,05	0,00	6,03	24,65	393	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,00	122	
	Итого за Ужин	400	18,78	14,55	42,22	345,55	26,33	
	Итого за день		63,34	40,83	187,51	1312,41		

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	1/150	3,12	4,44	18,00	126,80	277
	Чай с молоком	1/180	1,26	1,44	14,76	67,40	945
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119
	Итого за Завтрак	355.	5,91	10,59	43,08	284,00	
2 Завтрак							
418	Фрукты свежие	1/150	2,10	0,60	12,15	66,50	87,00
	Итого за 2 Завтрак	150	2,10	0,60	12,15	66,50	
Обед							
	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	1/30	0,56	2,19	1,18	37,20	71
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	1/150/3	1,83	2,67	8,49	46,30	160
	Котлета рубленая из птицы	1/50	8,13	8,15	8,58	142,00	305
	Пюре картофельное	1/110	1,80	2,93	12,48	102,30	321
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,42	0,00	20,55	83,88	522
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123
	Итого за Обед	530	15,58	16,34	67,80	493,48	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	1/150	7,50	4,80	12,75	98,30	530
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник, сушки)	1/50	1,40	1,66	38,66	112,60	602
	Итого за Полдник	200	8,90	6,46	51,41	210,90	
Ужин							
	Запеканка из творога с курагой и сгущенным молоком	1/120/30	16,83	11,56	16,46	242,10	237
	Молоко	1/150	4,19	4,79	7,56	90,09	529
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,00	122
	Фрукты свежие	1/70	0,28	0,28	6,86	32,90	386
	Итого за Ужин	420	21,02	16,35	24,02	332,19	
	Итого за день		53,51	50,34	198,46	1387,07	

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда

2

№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У	6	7	8		
Завтрак	3	4	5	6	7	8			
Суп молочный с макаронными изделиями									
Какао с молоком	1/150	4,30	3,50	14,12	98,70			93	
Батон	1/180	3,15	2,72	12,96	79,20			397	
Масло сливочное/ порциями/	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40			125	
Сыр	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40			119	
Итого за Завтрак	1/5	1,16	1,47	0,00	18,00			7	
2 Завтрак	360	10,14	12,40	37,40	285,70				
Сок Фруктовый									
Итого за 2 Завтрак	1/150	0,75	0,20	20,20	69,00			532	
Обед	150	0,75	0,20	20,20	69,00				
Закуска из зеленого горошка консервированного с луком									
Борщ с фасолью и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	1/30	1,19	2,07	1,27	33,00			10	
Каша вязкая пшеничная с маслом	1/150	2,29	3,08	9,71	75,68			143	
Фрикадельки из говядины, соус сметанный	1/110	2,56	0,91	15,89	83,19			168	
Компот яблок с лимоном	1/50	6,61	6,06	6,52	118,60			176	
Хлеб пшеничный	1/150	0,19	0,16	19,01	78,23			523	
Хлеб ржаной	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00			122	
Итого за Обед	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80			123	
Полдник	530	15,68	12,68	68,92	470,50				
Напиток кисломолочный									
Ватрушка с повидлом	1/150	4,35	3,75	6,30	76,00			401	
Итого за Полдник	1/50	3,82	2,55	37,80	138,80			458	
Ужин	200	8,17	6,30	44,10	214,80				
Омлет натуральный с картофелеми									
Чай с сахаром	1/170	12,92	19,85	3,51	234,45			311	
Фрукты свежие	1/150	0,15	0,00	10,50	21,00			943	
Хлеб пшеничный	1/50	0,20	0,20	4,90	23,50			386	
Итого за Ужин	1/30	2,28	0,24	14,76	70,50			122	
Итого за день	400	15,55	20,29	33,67	349,45				
		50,29	51,87	204,29	1389,45				

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	7	8		
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
	Каша Дружба молочная	1/150	4,19	4,59	20,52	103,80	275		
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,85	2,41	14,36	91,00	395		
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125		
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,40	119		
	Итого за Завтрак	355	8,57	11,71	45,20	284,60			
2 Завтрак									
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,60	14,70	70,50	386		
	Итого за 2 Завтрак	150	0,60	0,60	14,70	70,50			
Обед									
	Закуска из свеклы с изюмом	1/30	0,62	2,44	5,41	46,16	32		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	1/150	1,61	1,70	10,29	71,60	82		
	Овощное рагу из пштыцы	1/150	8,91	10,82	14,09	189,50	417		
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,42	0,00	20,55	83,88	522		
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122		
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123		
	Итого за Обед	520	14,40	15,36	66,86	472,94			
Полдник									
	Молоко	1/150	4,19	4,79	7,56	90,09	529		
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник, сушки)	1/50	3,65	3,84	35,60	145,60	604		
	Итого за Полдник	200	7,84	8,63	43,16	235,69			
Ужин									
	Сырники из творога запеченные	1/150	26,19	14,75	32,94	219,80	331		
	Соус молочный	1/50	0,97	2,25	6,62	50,75	351		
	Чай с молоком	1/180	1,26	1,44	14,76	67,40	945		
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122		
	Итого за Ужин	400	28,42	18,44	54,32	337,95			
	Итого за день		59,23	54,14	209,54	1331,18			

Неделя: 2

День: пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	4,72	7,68	27,63	143,70	283	
	Чай с лимоном	1/170/4	0,05	0,00	6,03	24,65	393	
	Батон	1/20	1,50	0,58	10,28	52,40	125	
	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,04	37,00	119	
	Сыр	1/5	1,16	1,47	0,00	18,00	7	
	Итого за Завтрак	350	7,46	13,86	43,98	275,75		
2 Завтрак								
	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,20	20,20	69,00	532	
	Итого за 2 Завтрак	150	0,75	0,20	20,20	69,00		
Обед								
	Икра морковная	1/30	0,69	3,66	4,14	52,50	75	
	Расольник на мясокостном бульоне со сметаной	1/150/3	1,20	3,06	10,15	73,00	76	
	Гуляш из мяса	1/50	15,42	12,41	3,96	78,90	277	
	Пюре гороховое	1/110	3,97	1,76	17,46	164,90	427	
	Компот из свежемороженых ягод	1/150	0,15	0,03	13,50	37,10	123	
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,80	123	
	Итого за Обед	530	24,27	21,32	65,73	488,20		
Полдник								
	Напиток кисломолочный	1/150	7,50	4,80	12,75	108,00	530	
	Булочка дорожная	1/50	3,52	7,53	29,13	102,60	558	
	Итого за Полдник	200	11,02	12,33	41,88	210,60		
Ужин								
	Картофель тушеный с овощами	1/150	3,01	5,29	13,92	141,46	52	
	Котлета рыбная/сельдь порционная	1/50	5,12	2,78	19,89	79,85	134	
	Напиток из шиповника	1/180	0,61	0,25	18,67	79,00	398	
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	
	Итого за Ужин	400	10,26	8,48	62,32	347,31		
	Итого за день		53,76	56,19	234,11	1390,86		
	Итого за 10 день		54,89	49,59	211,90	1371,98		