

**Меню-раскладка и № технологических карт к примерному
10-дневному меню для детей от 1,5 до 4 лет.**

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
<i>Каша пшеничная молочная (№22)</i>			150	5,3	8,2	18,0	165,0
крупа пшеничная	15	15					
Молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
<i>Чай сладкий (№25)</i>			150	3,64	4,10	18,1	120,6
чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
<i>Суп гороховый с гренками на м/б куры (№5)</i>			200/10	6,0	3,10	21,6	142,0
горох сухой	23	23					
Морковь	10	8					
Картофель	40	28					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
Зелень	3	1,8					
хлеб пшеничный	20	10					
куры							
<i>Рагу овощное с мясом (№27)</i>			15,5	15,5	9,2	22,2	286,4
картофель	80	90					
Морковь	10	15					
Лук репчатый	5	10					
Мясо	70	53					
масло растительное	2	2					
<i>Салат «Горошек и лук» (№ 44)</i>			45	0,51	4,55	4,78	63
лук	5	4					
Горошек зеленый	30	35					

Масло растительное	2	2					
Компот из сухофруктов (№27)			150	0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
ПОЛДНИК							
Булочка с повидлом (№23)			60	5,0	7,0	28,4	200,7
мука пшеничная	35	35					
молоко	25	25					
сахар	3	3					
повидло							
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
Кофейный напиток (№26)			150	3,64	4,1	18,1	120,6
кофейный напиток			1,5	1,5			
сахар			12	12			
молоко			150	150			
УЖИН							
Яйцо вареное (№ 47)			40	3,8	3,4	0,21	47,1
Чай с сахаром (№25)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша геркулес молочная (№21)			150	5,4	9,0	24,7	181,9
крупа «Геркулес»	15	15					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	130	130					
Какао на молоке (№49)			150	4,0	4,4	18,5	126,3
какао	1,5	1,5					
сахар	12	12					
молоко	150	150					

Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№51,35)			17/7,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное, сыр	7/7,5	7/7,5					
ОБЕД							
Огурец маринованный (№53)			35	0,30	2,1	3,2	32,7
огурец консервированный без уксуса	30	28					
Суп рисовый мясной (№6)			200/10	6,0	3,10	21,6	142,0
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
Крупа рисовая	7	7					
курица	70	45					
Макаронные изделия отварные (№54) Гуляш из курицы (№9)			65/50/140	16,1	10,	12,2	230,0
мясо	70	45					
макаронные изделия	35	35					
лук репчатый	5	4					
Томатная паста	9,5	9,5					
масло сливочное	3	3					
соль	0,5	0,5					
Чай сладкий (№25)			150	0,12	0	12,04	48,64
Чай заварка			0,6	0,6			
сахар			12	12			
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
ПОЛДНИК							
Вафли (№38)			30	0,84	1	23,2	106,2
Чай сладкий (№25)			150	0,12	0	12,04	48,64
Чай заварка			0,6	0,6			
сахар			12	12			
УЖИН							
Запеканка лапшевная (№22)			120	11,5	11	24,5	231
Макаронные изделия	10	10					
масло сливочное	1	1					
соль	0,1	0,1					
яйцо 1/8 шт.	0,4	0,4					
Чай с сахаром и молоком (№25)			150	2,6	-	16,10	98,6
чай заварка			0,6	0,6			
сахар			12	12			
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№22)			150	5,17	7,40	20,2	168,12
крупа манная	15	15					
Молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
Чай сладкий с молоком (№25)			150	0,12	-	12,04	48,64
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный с маслом			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Борщ мясной со сметаной			200	1,6	2,56	15,0	89,6
капуста белокочанная	30	24					
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	4	4					
сахар	2	2					
сметана	8	8					
свекла	40	32					
Рыба запеченная с овощами (№ 4)			80	9,13	7,02	24,02	188,86
Рыба (минтай)	90	90					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					
Масло растительное	2	2					
Макаронны отварные (№54)			110	3,87	2,93	24,70	140,66
макаронны	35	35					
масло сливочное	3	3					
соль	2	2	37	0,28	0,03	0,8	4,55
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
ПОЛДНИК							
Булочка с изюмом (№23)			60	5,0	7,0	28,4	200,7
мука пшеничная	35	35					
молоко	25	25					
сахар	3	3					
изюм							
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					

масло растительное	3	3					
Дрожжи	1	1					
Чай сладкий с молоком (№24)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
УЖИН							
Салат из вареной свеклы (№41)			45	14,25	60,89	83,6	939
свекла	40	38					
масло растительное	2	2					
Чай сладкий (№25)			150	0,12	-	12,04	48,64
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)	
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5	
ЗАВТРАК								
Каша ячневая молочная (№11)			150	4,43	8,90	32,53	230,57	
крупа ячневая	15	15						
масло сливочное	4	4						
сахар	4	4						
молоко	130	130						
Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№51,35)			/ 7/7,5		0,049	5,46	0,07	49,6
				13,9	13,2	31,95	307,8	
масло сливочное	7	7						
сыр	7,5	7,5						
Какао с молоком (№31)			150	2,64	2,79	19,12	108,90	
Какао	2,0	2,0						
сахар	5	5						
молоко	90	90						
ОБЕД								
Салат «Зимний» (№ 42)			45	0,63	5,09	4,23	66	
Картофель	80	63						
Огурец	20	15						

маринованный							
масло растительное	4	4					
Горошек консервированный	20	12					
Лук репчатый	5	4					
Суп с макаронными изделиями (№1)		200		2,3	4,0	16,0	100,3
картофель	400	300					
Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия	6	6					
лук репчатый	48	40					
морковь	50	40					
масло растительное	10	10					
Бульон или вода	700	700					
сметана	7	7					
Капуста тушеная с мясом (№13)		80/15		14,4	10,8	8,9	247,4
Мясо курица	32,4	31					
лук репчатый	12	10					
Капуста свежая	250	200					
морковь	12	10					
томат	5	5					
масло растительное	5	5					
Компот (№27)		150		0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты		12		11			
сахар		12		12			
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный							
ПОЛДНИК							
яйцо	60	60					
Чай сладкий (№25)			150	3,64	4,10	18,1	120,6
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
УЖИН							
Омлет (№18)		80		7,8	12,3	1,4	148,2
яйцо	47	41					
молоко	50	50					
масло сливочное	3	3					
соль	0,7	0,7					
Чай с сахаром и молоком (№24)		150		2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный							
За весь день: Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3

Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2
----------------	--	--	----	------	-----	------	-------

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
<i>Вермишель молочная (№7)</i>			150	5,58	6,12	19,73	156,08
молоко	150	150					
вермишель	16	16					
масло сливочное	3	3					
вода	50	50					
сахар	2	2					
<i>Чай сладкий (№25)</i>					150	3,64	4,10
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>			/ 7/7,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное, сыр	7/7,5	7/7,5					
ОБЕД							
<i>Огурец маринованный</i>			45	0,5	2,0	1,5	26,1
огурец	20	15					
<i>Суп рассольник (№4)</i>			200	1,54	4,69	10,07	92,19
перловка	12	12					
морковь	10	8					
масло сливочное	4	4					
Картофель	100	50					
Соленые огурцы	30	30					
Бульон	200	200					
Сметана	10	10					
<i>Плов с мясом (№45)</i>			150	3,3	5,0	15,0	115,9
Морковь	20	18					
Рис	20	20					
мясо курица	55	50					
лук	10	9					
масло сливочное	4	4					
<i>Кисель (№28)</i>			150	1,36	-	29,02	116,19
Смесь сухофруктов	25	30,5					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							

ПОЛДНИК							
Плюшка с сахаром (№23)			65	4,37	7,07	36,80	228,20
сахар	5	5					
молоко	50	50					
яйцо	1/6	6,8					
дрожжи	1	1					
масло	5	5					
мука	50	50					
соль	0,4	0,4					
Чай с сахаром и молоком (№25)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	90	90					
УЖИН							
Батон с повидлом			60	9,1	4,7	6,0	105,0
Хлеб пшеничный	60	60					
повидло	20	20					
Чай с сахаром			150	0,1	-	14,0	56,0
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная (№17)			150	5,8	8,8	29,3	229,7
крупа рисовая	25	25					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Чай с сахаром (№25)			150	3,64	4,1	18,1	120,6
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом			/ 7/	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7/	7/					
ОБЕД							
Салат «Зимний» (№42)			45	0,63	5,09	4,23	66

картофель	80	63					
Огурец маринованный	20	15					
Масло растительное	4	4					
Горошек консервированный	20	12					
Лук репчатый	5	4					
Борщ мясной со сметаной (№5)							
картофель	70	50					
Капуста белокочанная	30	24					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
свекла	40	32					
масло растительное	4	4					
сахар	2	2					
сметана	7	7					
Бефстроганов(№10)			55	15,0	10,1	5,7	174,0
Мясо говядины	100	55					
морковь	9,4	7					
лук репчатый	3,5	2,3					
масло растительное	3	3					
Каша гречневая (№)			110	3,22	4,3	21,7	153,0
Крупа гречневая	30	30					
масло сливочное	4	4					
молоко	60	60					
Кисель (№28)			150	0,36	0	29,02	116,19
Концентрат киселя	24	24					
сахар	7	7					
Вода	150	150					
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной							
ПОЛДНИК							
Яйцо вареное (№47)			40	3,8	3,4	0,21	47,1
Яйцо куриное	40	40					
Молоко кипяченое	150	150					
Хлеб пшеничный							
УЖИН							
Оладьи (№15)			85	6,2	11,0	33,1	267,8
мука пшеничная	40	40					
молоко	50	50					
сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
дрожжи	1	1					
масло растительное	7	7					
Чай с сахаром (№25)			150	0,12	0	12,04	48,64
чай заварка	0,6	0,6					

сахар	12	12					
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная (№21)			150	5,4	9,0	24,7	181,9
крупа «Геркулес»	15	15					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	130	130					
Чай сладкий (№39)			150	3,64	0	18,1	120,6
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом			7/7,5	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Суп рисовый с мясом (№53)			200/7	2,37	4,1	19,0	122,2
картофель	70	50					
морковь	10	8					
лук репчатый	5	4					
масло сливочное	3	3					
крупа рисовая	7	7					
Жаркое по домашнему с мясом (№48)			150	15,5	9,2	22,2	286,4
мясо	60	55					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	2	2					
картофель	80	76					
Масло сливочное	5	5					
морковь	10	9					
Компот из с/ф вит (№27)			150	0,15	0	17,5	68,0
сухофрукты	12	11					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
ПОЛДНИК							
Булочка сладкая (№23)			60	5,0	7,0	28,4	200,7
мука пшеничная	35	35					
молоко	25	25					

сахар	3	3					
яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
дрожжи	1	1					
Чай с сахаром и молоком (№25)			150	2,6	0	16,10	98,6
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
УЖИН							
Омлет с сыром (№18)			80	7,8	12,3	1,4	148,2
Яйцо куриное	47	41					
масло сливочное	3	3					
соль	0,7	0,7					
молоко	50	50					
Чай с сахаром (№25)			150	3,64	0	18,1	120,6
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№22)			150	5,17	7,40	20,2	168,12
Крупа манная	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Чай с сахаром (№25)			150	3,64	0	18,1	120,6
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное	7	7					
ОБЕД							
Салат из горошка с луком			35	0,63	2,68	3,72	44,68
горошек	30	35					
Масло растительное	2	2					
лук	5	4					

							(ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная (№11)			150	4,43	8,90	32,53	230,57
Крупа ячневая	15	15					
молоко	130	130					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Какао с молоком (№31)			150	2,64	2,79	19,12	108,90
какао	2,0	2,0					
сахар	5	5					
молоко	90	90					
Хлеб пшеничный с маслом			/ 7	0,049	5,46	0,07	49,6
масло сливочное,	7	7					
ОБЕД							
Салат «Винегрет» (№30)			45	0,63	2,97	3,75	44,6
свекла	50	50					
Морковь	30	24					
картофель	80	63					
Лук репчатый	5	4					
Горошек зеленый	20	12					
Огурец соленый	20	15					
масло растительное	5	5					
Суп- уха из с/м рыбы (№5)			150	9,56	0,45	6,92	79,08
Филе минтая	28,50	28,20					
картофель	47	45					
Лук репчатый	7,5	6,3					
пшено	3	3					
Вода питьевая	180	180					
Гуляш из говядины (№9)			60	20,6	22,3	5,0	202,0
мясо	70	45					
Лук репчатый	5	4					
Томатная паста	9,5	9,5					
мука пшеничная	4	4					
масло сливочное	3	3					
соль	0,5	0,5					
Макароньы отварные (№54)			110	3,87	2,93	24,70	140,66
макароньы	35	35					
Масло сливочное	3	3					
соль	2	2					
Компот из с/ф (№27)			150	0,15	0	20,5	68,0
Смесь сухофруктов	30,5	25					
Сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							

ПОЛДНИК							
<i>Омлет (№18)</i>			80	7,8	12,3	1,4	148,2
<i>Чай с сахаром (№25)</i>			150	3,64	4,10	18,1	120,6
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный							
УЖИН							
<i>Печенье (№37)</i>			30	2,25	2,94	22,32	125,1
<i>Чай с сахаром (№25)</i>			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с сыром	/7/7,5	/7/7,5		0,049	5,46	0,07	49,6
За весь день: Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	115	100	100	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
<i>Каша манная молочная (№ 22)</i>			150	5,17	7,40	20,2	168,12
Крупа манная	15	15					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
молоко	130	130					
вода	50	50					
<i>Чай с сахаром и молоком (№ 25)</i>			150	2,6	4,4	16,10	98,6
Чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
молоко	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>			/7/7,5	/7/7,5		0,049	5,46
масло сливочное	/7/7,5	/7/7,5					
ОБЕД							
<i>Борщ с мясом и со сметаной (№ 5)</i>			200/22/7	8,0	8,0	16,3	170,0
мясо	30	20					
свекла	40	34					
капуста белокоч.	40	34					
лук репчатый	5	4					
морковь	10	8					

картофель	80	56					
масло сливочное	3	3					
зелень	3	1,8					
сметана	7	7					
Плов с мясом (№ 45)			150	11,28	7,92	20,97	144,6
рис	20	200					
лук репчатый	10	9					
морковь	20	18					
Мясо говядина	55	50					
масло растительное	5	5					
хлеб пшеничный	10	10					
Огурец маринованный	30	28	28	0,30	0	3,2	32,7
Кисель (№ 28)			150	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный							
ПОЛДНИК							
Запеканка лапшевная			120	11,5	11	24,5	231
лапша	10	10					
масло растительное	1	1					
яйцо	0,4	0,4					
Кофейный напиток со сгущенным молоком (№26)			150				
Кофейный напиток	1,5	1,5	3,64	4,1	16,1	18,1	120,6
сахар	12	12					
Молоко	150	150					
Сгущ.молоко	20	20					
УЖИН							
Салат «Зимний» (№ 42)			45	0,63	5,09	4,23	66,0
Картофель	80	63					
Огурец маринованный	20	15					
масло растительное	4	4					
Горошек консервированный	20	12					
Лук репчатый	5	4					
Чай с сахаром (№ 25)			150	2,6	2,9	16,10	98,6
чай заварка	0,6	0,6					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный							
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2