

**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(1-ый день понедельник)**

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша вязкая пшеничная молочная</b>	150			5,26	6,07	21,29	159,75		№91
Крупа пшенич.		37,5	37,5						
Молоко 2,5-3,2%		113	113						
Вода		27	27						
Сахар		4	4						
Масло сливочное		2	2						
<b>Кофейный напиток</b>	150			1,08	1,08	11,67	76,67		№253
Кофейный напиток		2	2						
Молоко 2,5-3,2%		70	70						
Вода		95	95						
Сахар		9	9						
<b>Печенье</b>	15	15	15	1,12	1,65	11,1	65,1		
<b>Среднее значение на завтрак</b>				7.46	8,8	44,06	301,52		
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>				0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Свекольник со сметаной на мясном бульоне</b>	200/8/5			3,38	5,2	11,03	116,11		№34
Свекла		66,4	53,0						
Картофель		46,8	35,0						
Морковь		10	8						
Лук репч.		10,8	9,0						
Масло растит.		4	4						
Сахар		1	1						
Бульон мясной		160	160						
Сметана		5	5						
Соль пищевая йодированная		1	1						
<b>Плов из мяса кур</b>	150			14.4	13,05	26,01	276		№58
Курица		115	69						
Рис		35	35						
Морковь		12,7	10,2						
Лук		12	10,2						
Масло		1,7	1,7						



**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(2-ой день вторник)**

Наименование	Выход блюдо	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жир ы	углев. ы	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша вязкая манная молочная</b>	150			4,66	5,6	18,82	144		№ 88
Крупа манная		33,3	33,3						
Молоко 2,5-3,2%		113	113						
Вода		27	27						
Сахар		4	4						
Масло сливочное		2	2						
<b>Чай с молоком</b>	150/9			0,67	0,83	11,25	46,67		№ 261
Чай в/с		0,5	0,5						
Молоко 2,5-3,2%		42	42						
Вода		40	40						
Сахар		9	9						
Вода		68	68						
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	20/4/9			3,61	5,4	9,75	106		№ 3
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,7	69,6		
Масло сливочное		4	4						
Сыр		9,6	9						
<b>Среднее значение на завтрак</b>									
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты (банан)</b>	100			1,5	0,5	21	96		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп перловый с мясом и овощами</b>	150			1,31	1,81	12,48	68,35		№ 160
перловка		15	15						
Мясо говядины		31	29						
Зелень		4	2						
Морковь		8	6						
Картофель		15	9						
Лук репчатый		4	3						
Масло сливочное		2	2						
Том.паста		1	1						
Сметана		8	8						
<b>Котлета рыбная</b>	70			6,83	3,81	24,8	99,75		№134
Минтай не разделанный		101	46						
Хлеб пшеничный		12	12						
Лук репчатый		6	6						
Яйцо		1/4	9						
Молоко		10	10						



**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(3-ий день среда)**

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b>	150			4,32	4,97	13,71	117		№43
Пшено		12	12						
Молоко 2,5-3,2%		135	135						
Вода		23	23						
Сахар		1,5	1,5						
Масло сливочное		0,75	0,75						
<b>Чай с молоком</b>	150/9			0,67	0,83	11,25	46,67		№ 261
Чай в/с		0,5	0,5						
Молоко 2,5-3,2%		42	42						
Вода		40	40						
Сахар		9	9						
Вода		68	68						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30			2,31	0,9	14,7	69,6		
<b>Среднее значение на завтрак</b>									
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Йогурт</b>				0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	172/28			5,2	4,24	11,62	133,8		№ 39
Картофель		103	69						
Морковь		10	7						
Лук репчатый		4	3						
Бульон или вода		121	121						
Фрикадельки мясные гот.									
Мясо говядины		43	32						
Лук		4	3						
Вода		3	3						
Яйцо		1/20	2						
Масса п/ф		3	38						
<b>Сосиска отварная</b>	175								№252
Сосиски		51	50						



**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(4-ый день четверг)**

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша вязкая «Дружба»</b>	150			4,66	5,79	20,78	150,75		№84
Крупа рисовая		18	18						
Крупа пшено		10,6	10,6						
Молоко 2,5-3,2%		113	113						
Вода		26	26						
Сахар		4	4						
Масло сливочное		2	2						
<b>Какао с молоком</b>	150			1	1,08	10,83	75		№ 248
Какао		1	1						
Молоко 2,5-3,2%		70	70						
Вода		95	95						
Сахар		9	9						
<b>Бутерброд с маслом</b>	20/4			1,54	3,46	9,75	78		№1
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,7	69,6		
Масло сливочное		4	4						
<b>Среднее значение на завтрак</b>									
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты (банан)</b>	100			1,5	0,5	21	96		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом птицы</b>	200			4,20	4,00	18,60	118,0		№ 36
Картофель		66,8	50,0						
Горох (очищенный)		16,2	16,0						
Морковь		17	10						
Лук		12	8,0						
Масло сливочн.		3	3						
Соль йодированная		1,0	1,0						
Птица		27	25						





**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(5-ый день пятница)**

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Отварная лапша с тертым сыром</b>	140			9,69	8,29	33,04	249,4		№4.21
Лапша		50	50						
Масло сливоч.		4	4						
Сыр		15	14						
<b>Чай с сахаром</b>	150/9			0	0	8,98	30		№ 263,264
Чай в/сорт		0,5	0,5						
Вода		40	40						
Чайная заварка			40						
Сахар		9	9						
Вода		110	110						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,31	0,9	14,7	69,8		
<b>Среднее значение на завтрак</b>									
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>				0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп-уха</b>	200			4,24	5,2	20,24	12,8		№41
Консервы рыбные в собст.соку		32	32						
Крупа (рисовая, перловая)		5	5						
Бульон или вода		140	140						
Картофель		87	60						
Морковь		11	8						
Лук репчатый		10	8						
Масло сливочное		3	3						
<b>Голубцы ленивые</b>	150			15,58	16,07	16,42	16,42		№151
Капуста свежая		160	128						
Мясо (говядина)		100	61						
Рис		10	10						
Лук репчатый		10	8						
Масло сливочное		3	3						
Масло		1	1						



**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(1-ый день понедельник 2 неделя)**

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша гречневая на молоке</b>	150			5,34	6,32	21,97	155,1		№4.6
Крупа гречневая.		20	20						
Молоко 2,5-3,2%		100	100						
Сахар		2	2						
Масло сливочное		3	3						
<b>Чай с молоком</b>	150/9			0,67	0,83	11,25	46,67		№ 261
Чай в/с		0,5	0,5						
Молоко 2,5-3,2%		42	42						
Вода		40	40						
Сахар		9	9						
Вода		68	68						
<b>Печенье</b>	15	15	15	1,12	1,65	11,1	65,1		
<b>Среднее значение на завтрак</b>									
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>				0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп из овощей со сметаной</b>	200			1,20	3,90	7,35	66,00		№ 74
Картофель		53,4	40						
Капуста белокочанная		20	16						
Морковь		10	8						
Лук репч.		9,6	8						
Зел.горошек		10,8	7						
Масло растит.		5	5						
Бульон		150	150						
Сметана		5	5						
Соль пищевая йодированная		1	1						
<b>Жаркое домашнему</b>	150			5,63	3,98	11	170,45		№153
Говядина 1 катег.		83	76						
Картофель		113	68						
Морковь		24	18						
Лук репчатый		10	8						
Масло растительное		3	3						
Томатное пюре		2	2						
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	1,96	0,4	18,4	82		
<b>Хлеб пшеничный</b>		30	30	2,31	0,9	14,7	69,6		
<b>Кисель</b>	150			0	0	13,5	46,5		№233



**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(2-ой день вторник 2-я неделя )**

Наименование	Выход блюдо	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жир ы	углев. ы	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша вязкая рисовая молочная</b>	150			4,16	5,6	19,56	144		№142
Крупа рисовая		33,3	33,3						
Молоко 2,5-3,2%		113	113						
Вода		27	27						
Сахар		4	4						
Масло сливочное		2	2						
<b>Чай с молоком</b>	150/9			0,67	0,83	11,25	46,67		№ 261
Чай в/с		0,5	0,5						
Молоко 2,5-3,2%		42	42						
Вода		40	40						
Сахар		9	9						
Вода		68	68						
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	20/4/9			3,61	5,4	9,75	106		№ 3
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,7	69,6		
Масло сливочное		4	4						
Сыр		9,6	9						
<b>Среднее значение на завтрак</b>									
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты(банан)</b>	100			1,5	0,5	21	96		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Щи из свежей капусты с мясом и сметаной</b>	200/8/5			2,95	4,8	6,87	94,49		№ 56
Картофель		36	24						
Говядина		14	13						
Морковь		12,6	10,0						
Лук		1,9/10	1,6/8						
Вода		250	250						
Капуста		50	40						
Томатное пюре		2	2						
Масло сливочное		3	3						
Бульон или вода		160	160						
Сметана		6	6						
<b>Рыба тушеная в сметанном соусе</b>	70/18			10,74	5,72	48,58	121,62		№139
Минтай не разделанный		183	85						



**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(3-ий день среда 2-я неделя)**

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»</b>	150			4,76	6,38	14,4	140,25		№ 93
Хлопья овсяные		37,5	37,5						
Молоко 2,5-3,2%		113	113						
Вода		27	27						
Сахар		4	4						
Масло сливочное		2	2						
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>	20/4			1,54	3,46	9,75	78		№1
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,7	69,6		
Масло сливочное		4	4						
<b>Какао с молоком</b>	150			1	1,08	10,83	75		№248
Какао		1	1						
Молоко 2,5-3,2%		70	70						
Вода		95	95						
Сахар		9	9						
<b>Среднее значение на завтрак</b>									
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Йогурт</b>				0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Рассольник «Ленинградски й» с мясом и со сметаной</b>	200/8/5			3,28	4,8	16,76	116,11		№33
Говядина 1 категории		14	13						
Картофель		100	60						
Морковь		3,2	2,4						
Лук репчатый		1,9	1,6						
Крупа перловая		4	4						
Огурцы соленые		5	4						
Масло сливочн.		3	3						





**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(4-ый день четверг 2 неделя)**

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша вязкая пшенная молочная</b>	150			5,26	6,07	21,29	159,75		№96
Пшено		37,5	37,5						
Молоко 2,5-3,2%		113	113						
Вода		26	26						
Сахар		4	4						
Масло сливочное		2	2						
<b>Чай с молоком</b>	150/9			0,67	0,83	11,25	46,67		№ 261
Чай в/сорт		0,5	0,5						
Молоко 2,5-3,2%		42	42						
Вода		40	40						
Чайная заварка			40						
Сахар		9	9						
Вода		68	68						
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30/4/9			3,61	5,4	9,75	106		№3
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,7	69,6		
Масло сливочное		4	4						
Сыр		9,6	9						
<b>Среднее значение на завтрак</b>									
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты (яблоко)</b>	96,8	110	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) и мясом птицы</b>	200			4,20	4,00	18,60	118,0		№ 36
Картофель		66,8	50,0						
Горох (очищенный)		16,2	16,0						
Морковь		17	10						
Лук		12	8,0						
Масло сливочн.		3	3						
Соль иодированная		1,0	1,0						
Птица		27	25						
<b>Курица отварная порционная</b>	75			18,11	18,28	0,06	237,24		№637



**Меню-раскладка на 10 дней для детей с 1,5 до 3 лет  
(5-ый день пятница 2 неделя)**

Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				вита мин	№ рецеп туры
				белки	жиры	углев.	ккал.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша вязкая манная молочная</b>	150			4,66	5,6	18,82	144		№88
Крупа манная		33,3	33,3						
Молоко 2,5-3,2%		113	113						
Вода		27	27						
Масло сливоч.		2	2						
Сахар		4	4						
<b>Чай с сахаром</b>	150/9			0	0	8,98	30		№ 263,264
Чай в/сорт		0,5	0,5						
Вода		40	40						
Чайная заварка			40						
Сахар		9	9						
Вода		110	110						
<b>Бутерброд с маслом</b>	20/4			1,54	3,46	9,75	78		№1
Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,7	69,6		
Масло сливочн.		4	4						
<b>Среднее значение на завтрак</b>									
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>				0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>ОБЕД</b>									
<b>Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной</b>	200/8/5			2,82	4,79	7,83	93,69		№27
Говядина		14	13						
Морковь		3,1	2,4						
Лук		1,9	1,6						
Вода		250	250						
Капуста свежая		20	16						
Картофель		24	16						
Морковь		14	10						
Свекла		42	32						
Лук репчатый		5	4						
Масло сливочное		3	3						
Лимонная кислота		0,2	0,2						
Сахар		2	2						



