

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1,5 лет до 3 лет.

1 день	Нор ма	К/ кал	2 день	Нор ма	К/ кал	3 день	Нор ма	К/ кал	4 день	Нор ма	К/ кал	5 день	Нор ма	К/ кал
Завтрак Омлет натуральный Чай с лимоном Хлеб с маслом	100 150 20/5	140,82 29 75,45	Завтрак Каша рисовая Кофейный напиток Хлеб с сыром	150 180 20/8	157,64 86,73 72,85	Завтрак Каша геркулесовая Чай Хлеб с маслом Яйцо вареное	150 180 20/5 20	154,2 34,02 75,45 31,4	Завтрак Суп молочный Какао Хлеб с сыром	180 150 20/7	124 101 85,86	Завтрак Каша кукурузная Чай с молоком Хлеб с маслом	150 150 20/5	73,6 71,4 75,45
Сок	75	32,43	Банан	100	95,5	Сок	75	32,43	Банан	100	95,5	Сок	75	32,43
Обед Зел.горошек Борщ со сметаной Греча печень по строгановски Компот из сухофруктов Хлеб пш Хлеб рж	40 150 100 50 150 25 30	33,68 63,4 177,28 92,52 65,7 55,98 58,01	Обед Салат из огурцов Суп крестьянский со сметаной Биточки рыбные Карт.пюре Хлеб пш Хлеб рж Напиток из шиповника	40 150 50 100 25 30 150	71,23 76,7 76,7 64,86 55,98 58,01 41,8	Обед Суп овощной Макаронны Гуляш из мяса говядины Кисель Хлеб рж	150 100 50 150 30	71,23 122,6 91,2 46,12 58,01	Обед Салат из свеклы Щи со сметаной Плов из мяса кур Сок Хлеб пш Хлеб рж	40 150 100 180 25 30	35,95 41,1 179,7 77,83 55,98 58,01	Обед Салат из капусты Суп пюре картоф.с гренками Рыба запеченная в омлете Хлеб рж Компот из яблок	40 130 20 150 30 150	36,63 66,81 73,94 291,67 58,01 60
Полдник Булочка ванильная Йогурт	50 150	163,9 83,43	Полдник Творожная запиканка Кисель	100 150	209,3 46,12	Полдник Хлеб с повидлом Молоко	25 20 180	55,98 20,5 105,7	Полдник Шарлотка с яблоками Чай	100 150	153 28,4	Полдник Пряник йогурт	45 150	165,03 83,43
		1071,60			1113,42			898,84			1036,33			1088,4

6 день	Нор ма	К/ кал	7 день	Нор ма	К/ кал	8 день	Нор ма	К/ кал	9 день	Нор ма	К/ кал	10 день	Норма	К/ кал
<u>Завтрак</u> Каша гречневая Чай Хлеб с маслом	180 180 20/5	149 34 75,45	<u>Завтрак</u> Каша ячневая Хлеб с сыром Кофейный напиток	150 20/8 150	150,83 72,85 72,28	<u>Завтрак</u> Омлет Чай с молоком Хлеб с маслом	100 180 20/5	140,8 85,68 75,45	<u>Завтрак</u> Каша манная Чай с лимоном Хлеб с сыром яйцо варёное	150 150 20/5 20	138 28,4 75,4 31,4	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная Кофейный напиток Хлеб с маслом	150 180 20/5	160,7 86,73 75,45
Сок	75	32,43	Банан	100	95,5	Сок	75	32,43	Яблоко	100	48,7	Сок	75	32,43
<u>Обед</u> Суп с бобовыми Биточки из мяса говядины рагу из овощей Компот из сухофруктов Хлеб пш Хлеб рж	180 50 100 150 25 30	118,2 95,02 81,61 65,7 55,98 58,01	<u>Обед</u> Салат из помидор Суп овощн.с мясн.фрикад Картоф.пюре котлеты из мяса кур Сок Хлеб пш Хлеб рж	40 150 100 60 150 15 30	38,38 130,8 88,39 125,22 64,86 39,18 58,01	<u>Обед</u> Суп пюре из разных овощей с гренками Рыба тушеная с овощами Рис отварной компот из яблок Хлеб рж	180 20 60 100 150 30	80 73,94 84,76 131,2 59,97 58,01	<u>Обед</u> Морковь с сахаром Суп картофельн ый Мясо тушеное с овощами Сок Хлеб пш Хлеб рж	40 150 150 150 25 30	39,3 101,3 260 64,9 56 58	<u>Обед</u> Салат из картофеля Суп лапша на кур.бульоне Суфле кур. Капуста тушеная Напиток из шиповника Хлеб пш Хлеб рж	40 150 60 100 150 25 30	46,91 63,7 153,3 67,41 41,8 55,9 58,01
<u>Полдник</u> Пирожок с повидлом Снежок	50 150	155,54 114,84	<u>Полдник</u> Творожная запеканка со сгущ.молок. Чай с лимон.	100 20 150	209,3 63,48 34,8	<u>Полдник</u> Пирожок с морковкой Кисель	50 150	104,1 46,12	<u>Полдник</u> Рагу из овощей с крупой Молоко	100 150	82,8 88,1	<u>Полдник</u> Печенье Йогурт	45 180	190,02 137,8
		1035,78			1243,88			972,46			1072,3			1170,16

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402935

Владелец Рямова Наталья Витальевна

Действителен с 25.01.2025 по 25.01.2026