

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день							
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,45	11,45	34,92	283,15	
2- й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие)солёные помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,884	2,46	12,36	79,056	80
	Рыба припущенная	60/5	10,45	1,42	0,16	55	245
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		580	18,434	8,1	59,18	397,8	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Какао молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за полдник		265	12,71	19,36	44,12	407	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	38,99	39,31	148,02	1131,95	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
2 день ВТОРНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с сахаром (повидлом)	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Сыр порциями (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		345	9,37	7,79	35,11	261,6	
2 -й ЗАВТРАК 10.00	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		115	1,68	2,7	22,56	123	
	Овощи (свежие) соленые огурцы	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	204,317
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	8,68	9,98	157	305
	Соус сметанный	20	0,8	0,9	1,16	14,82	354
	Н- к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		740	19,54	18,01	69,14	531,64	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с повидлом	50/20	8,77	6,03	8,58	124	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	84	396
Итого за полдник		220	10,92	7,49	24,08	208	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	41,51	35,99	150,89	1124,24	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
3 день							
СРЕДА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,2	11,75	34,71	287,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД	Овощи (свежие)солёные помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	382
Итого за обед		575	13,93	8,01	66,65	409,02	
ПОЛДНИК	Блинчики	50/10	3,26	1,85	20,23	111	447
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за полдник		210	7,84	5,93	27,81	196	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	30,47	26,19	150,17	987,22	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день							
ЧЕТВЕРГ 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		480	8,03	11,75	35,42	290,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
Итого за 2 й завтрак		100	2,9	3,2	4,1	57	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,85	33
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,0	16,41	116,4	314
	Тефтеля рыбная тушеная	60/20	7,72	2,95	8,28	90	261
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		600	16,61	14,21	64,37	465,41	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,33	77	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	0,3	29,1	п/п
Итого за полдник		265	10,26	15,67	22,39	280,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	37,8	44,83	126,28	1092,71	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день ПЯТНИЦА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшениной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,04	13,11	35,72	290,1	
2 й ЗАВТРА 10.00	Плоды и ягоды свежие банан (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Жаркое по- домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	276
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Итого за обед		565	25,77	9,82	71,93	493,2
ПОЛДНИК	Сырники из творога	50/15	9,30	6,33	5,38	116	237
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	84	396
	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за полдник		230	12,57	10,49	31,08	272	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	46,88	33,92	159,73	1150,3	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
6 день ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Сыр твердый	10	2,32	3,95	34	88	7
Итого за завтрак		355	8,87	15,4	68,92	371,15	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Овощи свежие или соленые (огурец)	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,49	4,97	6,21	107	269
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за обед		585	16,68	11,19	60,76	424,92	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44	45
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		240	10,22	9,37	25,43	227,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	36,17	36,36	164,91	1067,51	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день							
ВТОРНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,2	11,75	34,71	287,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие банан (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого за обед		555	20,32	17,43	72,6	542,51	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	п/п
	Ряженка	150	4,35	4,8	6,15	85,5	п/п
Итого за полдник		230	11,2	18,54	17,45	284,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	40,22	48,22	145,76	1209,21	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с сахаром (повидлом)	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		330	7,13	12,09	35,24	291,6	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за обед	Суп картофельный с горохом	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Капуста тушеная	120	2,21	3,86	8,63	78,24	336
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
			545	19,5	15,35	60,07	469,9
Итого за полдник	Вареники ленивые (отварные)	60/5	8,87	4,45	13,94	131	229/230
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	84	396
			215	11,02	5,91	29,44	215
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	38,05	33,75	134,55	1020,5	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 день							
ЧЕТВЕРГ 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,33	77	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями (сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	8,91	13,77	38,75	328,3	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Кефир	100	4,65	3	5,8	44	401
	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		115	5,76	5,7	16	116	
Итого за обед	Овощи (свежие) соленые огурцы	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,884	2,46	12,36	79,056	80
	Каша пшеничная вязкая	120	3,2	3,39	19,6	121,92	314
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,53	3,29	187	278
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
			545	23,52	18,88	68,34	551,08
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	120	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
Итого за полдник		270	10,19	10,02	30,52	250	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	48,07	47,96	151,55	1232,3	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
10 день							
ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с повидлом (сахаром)	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,9	13,11	36,54	294,1	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие бананы (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый помидор	30	0,33	0	0,5	3,9	3
	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,87	2,0	12,24	74,34	80
	Запеканка из печени с рисом	155	19,20	7,64	21,19	230	294
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за обед		550	24,01	10,03	55,59	422,24	
ПОЛДНИК	Булочка Ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193,2	467
	Йогурт	150	2,25	4,2	21,75	126	401
Итого за полдник		210	6,99	9,07	54,44	319,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	40,4	32,71	167,57	1130,5	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)		12745	398,28	380,83	1479,17	21190,26	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (1 день)							