

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 3.76 | 4.41 | 19.79 | 177.33 | 1.29 | №84 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3.4 | 2.8 | 14.7 | 95.3 | 0.6 | №126 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1.2 | 1.5 | 11.2 | 63 | 0 | №509 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 8.36 | 8.71 | 45.69 | 335.63 | 1.89 | |
| ЗАВТРАК 2 : | СОК | 130 | 0,75 | 0 | 15,5 | 63,3 | 3 | №399 |
| ОБЕД : | САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ | 40 | 0.6 | 4.04 | 2.96 | 50.8 | 11.2 | №45 |
| | СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ | 150 | 7.3 | 5.3 | 10.5 | 152 | 2.9 | №32 |
| | КОТЛЕТЫ ИЗ СВИН. | 50 | 8.6 | 9.2 | 9 | 144 | 0.12 | №272 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0.3 | 3.4 | 1.08 | 30 | 0.04 | №226 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5.7 | 4.9 | 24.6 | 160.4 | 0 | №65 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 1 | 0.2 | 18.4 | 82.8 | 34.4 | №241 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.4 | 0.3 | 15.3 | 73.5 | 0 | №481 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 25.9 | 27.34 | 81.84 | 693.5 | 48.66 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 12 | 13.1 | 9 | 198.2 | 69.8 | №77 |
| ПОЛДНИК: | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.15 | 0 | 7.6 | 29.3 | 0.6 | №431 |
| | БАТОН | 35 | 1.9 | 0.2 | 12.6 | 59.2 | 0 | №480 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 14.05 | 13.3 | 29.2 | 286.7 | 70.4 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | | 55.81 | 58.35 | 162.03 | 1417.83 | 122.03 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---------------------------------|---|----------------|---------------------|-------------|---------------|----------------------------------|-------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4 | 4.3 | 19.8 | 131.03 | 0.97 | №172 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.7 | 3.8 | 24.4 | 142.5 | 0.2 | №125 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 35/4 | 2 | 4.9 | 13.03 | 104.5 | 0 | №15 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 9.7 | 13 | 57.23 | 378.03 | 1.17 | |
| ЗАВТРАК 2 : | ФРУКТЫ | 150 | 1,6 | 0 | 22,1 | 100,8 | 10,5 | №458 |
| ОБЕД : | | | | | | 34 | 8.5 | №37 |
| | СУП КАРТ.С РЫБОЙ И КРУПОЙ. | 150 | 4 | 4.9 | 8.9 | 71.4 | 6.7 | №84 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 20.3 | 15.5 | 14.1 | 277.5 | 4.9 | №274 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.15 | 0 | 14.6 | 55.9 | 3.9 | №631 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.4 | 0.3 | 15.3 | 73.5 | 0 | №481 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 26.85 | 20.7 | 52.9 | 512.3 | 24 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК: | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ | 130/20 | 22.8 | 18.3 | 34.9 | 359.2 | 0.2 | №366 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.15 | 0 | 7.6 | 29.3 | 0.6 | №431 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 23.4 | 18.3 | 51.6 | 426.3 | 0.25 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | | 64.35 | 55.8 | 167.73 | 1396.13 | 26.47 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6.7 | 7.03 | 26.6 | 197 | 1.32 | №177 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 1 | 0 | 7.5 | 29.3 | 0 | №400 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 35/4 | 2.3 | 4.4 | 15.1 | 108.5 | 0 | №15 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 10 | 11.43 | 49.2 | 334.8 | 1.32 | |
| ЗАВТРАК 2 : | Сок | 140 | 0,75 | 0 | 15,5 | 63,3 | 3 | №399 |
| ОБЕД : | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0.3 | 4.8 | 1 | 49 | 4.2 | №36 |
| | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТ. | 150 | 2.9 | 3.5 | 15.3 | 119.3 | 7 | №95 |
| | РЫБНОЕ СУФЛЕ | 50 | 12.9 | 6.3 | 32.1 | 243 | 12.8 | №151 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2.1 | 4.1 | 13.1 | 89 | 6.7 | №759 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.1 | 0 | 14.3 | 54.3 | 3.3 | №416 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.4 | 0.3 | 15.3 | 73.5 | 0 | №481 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 20.7 | 19 | 91.1 | 628.1 | 34 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 70 | 6.9 | 3.5 | 61.31 | 313.8 | 0 | №466 |
| ПОЛДНИК: | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.15 | 0 | 7.6 | 29.3 | 0.6 | №431 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 9 | 3.5 | 84.91 | 406.8 | 10.6 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | | 47.2 | 42.93 | 230.51 | 1471.7 | 47 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------------|-------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕ | 150 | 3.7 | 4.1 | 16.6 | 124 | 0.91 | №177 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3.4 | 2.8 | 14.7 | 95.3 | 0.6 | №126 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 35/4 | 2.3 | 4.4 | 15.1 | 108.5 | 0 | №15 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 9.4 | 11.3 | 46.4 | 327.8 | 1.51 | |
| ЗАВТРАК 2 : | | | | | | | | |
| ОБЕД : | ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК | 35 | 0.4 | 2.8 | 1.6 | 34 | 8.5 | №37 |
| | СУП_ПЮРЕ С ГРЕНКАМИ | 150 | 7.3 | 5.3 | 10.5 | 152 | 2.9 | №32 |
| | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 50/30 | 7.1 | 4.9 | 1.6 | 99 | 0.3 | №277 |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 110 | 3.3 | 5.7 | 35.3 | 210 | 0 | №353 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 1 | 0 | 18.4 | 82.8 | 34.4 | №241 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.4 | 0.3 | 15.3 | 73.5 | 0 | №481 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 21.5 | 19 | 82.7 | 651.3 | 46.1 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ | 110 | 1.5 | 10.1 | 6.3 | 95 | 10.3 | К/к |
| ПОЛДНИК: | ФРУКТЫ | 150 | 1.6 | 0 | 22.1 | 100.8 | 10.5 | №458 |
| | БАТОН | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71 | 0 | №480 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 7 | 10.3 | 65.6 | 367.6 | 31.3 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | | 42.3 | 44.4 | 200.7 | 1426.2 | 79.96 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. | 150 | 6.7 | 7.03 | 26.6 | 197 | 0.99 | №177 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.7 | 3.8 | 24.4 | 142.5 | 0.2 | №125 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 35/4 | 2.3 | 4.4 | 15.1 | 108.5 | 0 | №15 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 12.7 | 15.23 | 66.1 | 448 | 1.19 | |
| ЗАВТРАК 2 : | Сок | 150 | 1.4 | 0 | 26.6 | 110 | 80 | №241 |
| ОБЕД : | САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ | 40 | 0.6 | 4.04 | 2.96 | 50.8 | 11.2 | №45 |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ. | 150 | 4.5 | 5 | 6.3 | 131.1 | 5.1 | №33 |
| | КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 10.4 | 10.6 | 11.3 | 182.6 | 5.9 | №42 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 1 | 0 | 18.4 | 82.8 | 34.4 | №241 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.4 | 0.3 | 15.3 | 73.5 | 0 | №481 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 18.5 | 19.94 | 52.56 | 505.1 | 22.25 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 8.94 | 13.46 | 18.07 | 221.5 | 0.15 | №215 |
| ПОЛДНИК: | Б/Д С МАСЛОМ | 35/4 | 6 | 10.1 | 13.9 | 172.05 | 0 | №3 |
| | ЧАЙ | 150 | 0.15 | 0 | 7.6 | 29.3 | 0.6 | №431 |
| | | | | | | | | №94 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 15.09 | 23.56 | 39.57 | 422.85 | 0.75 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ: | | 53.79 | 67.73 | 163.53 | 1477.95 | 25.27 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 4 | 4.3 | 19.8 | 131.03 | 0.97 | №172 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 1.13 | 0.98 | 16.8 | 80.3 | 0.75 | №432 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 35/4 | 2.29 | 6.7 | 15.44 | 129 | 0 | №15 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 7.42 | 11.98 | 52.04 | 340.33 | 1.72 | |
| ЗАВТРАК 2 : | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 150 | 1.42 | 0 | 16.5 | 64.5 | 90 | №442 |
| ОБЕД : | | | | | | | | |
| | ЩИ С КАРТ.С МЯСОМ СО СМЕТ. | 150 | 4.9 | 5.5 | 5 | 93.1 | 7.4 | №36 |
| | ПЛОВ | 150 | 12.9 | 6.3 | 32.1 | 243 | 12.8 | №601 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.1 | 0 | 14.3 | 54.3 | 3.3 | №416 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.4 | 0.3 | 15.3 | 73.5 | 0 | №481 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 20.6 | 16.9 | 67.7 | 512.9 | 27.7 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ. | 130/15 | 15.3 | 18.6 | 40.2 | 326 | 0.43 | №286 |
| ПОЛДНИК: | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 1 | 0 | 7.5 | 29.3 | 0 | №400 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 16.3 | 18.6 | 47.7 | 355.3 | 0.43 | |
| | ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ: | | 45.74 | 47.48 | 183.94 | 1273.03 | 119.85 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. | 150 | 4.6 | 6.1 | 20.5 | 155.4 | 1 | №179 |
| | КОФ,НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 1 | 0 | 7.5 | 29.3 | 0 | №400 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 25/5/18 | 6 | 10.1 | 13.9 | 172.05 | 0 | №3 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 11.6 | 16.2 | 41.9 | 356.75 | 1 | |
| ЗАВТРАК 2 : | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.33 | | 13.28 | 65.3 | 3.58 | №442 |
| ОБЕД : | ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК | 40 | 0.3 | 4.8 | 1 | 49 | 4.2 | №36 |
| | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ | 150 | 7 | 2.6 | 7.9 | 85.2 | 6.3 | №31 |
| | КОТЛЕТА .ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 11 | 7.5 | 10.4 | 146 | 0.4 | №314 |
| | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 20 | 0.5 | 1.9 | 1.8 | 26.2 | 0.07 | №535 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2.43 | 3.58 | 24.45 | 140 | 0 | №315 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.15 | 0 | 14.6 | 55.9 | 3.9 | №631 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2.4 | 0.3 | 15.3 | 73.5 | 0 | №481 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 23.78 | 20.68 | 75.45 | 575.8 | 14.87 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ | 110/20 | 7.3 | 7 | 46.1 | 278 | 0 | №475 |
| ПОЛДНИК: | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 1 | 0 | 7.5 | 29.3 | 0 | №400 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 9.05 | 7 | 80.5 | 414.8 | 90.6 | |
| | ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ: | | 44.76 | 43.88 | 211.13 | 1412.65 | 110.05 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ" | 150 | 3.69 | 4.41 | 23.1 | 163.3 | 1.29 | №178 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3.4 | 2.8 | 14.7 | 95.3 | 0.6 | №126 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 35/4 | 2.29 | 6.7 | 15.44 | 129 | 0 | №15 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 9.38 | 13.91 | 53.24 | 387.6 | 1.89 | |
| ЗАВТРАК 2 : | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0.33 | | 13.28 | 65.3 | 3.58 | №442 |
| ОБЕД : | САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ | 40 | 0.6 | 4.04 | 2.96 | 50.8 | 11.2 | №45 |
| | БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ. С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 4.14 | 6.94 | 18.79 | 99.21 | 7.8 | №5 |
| | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 50/20 | 6.39 | 7.62 | 10.72 | 137.3 | 4.81 | №284 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2.1 | 4.1 | 13.1 | 89 | 6.7 | №759 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.1 | 0 | 14.3 | 54.3 | 3.3 | №416 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.4 | 0.3 | 15.3 | 73.5 | 0 | №481 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 15.73 | 23 | 75.17 | 504.11 | 33.81 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК: | БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ | 130/20 | 9.3 | 16.5 | 12.6 | 234.9 | 0.9 | №618 |
| | ЧАЙ | 150 | 0.15 | 0 | 7.6 | 29.3 | 0.6 | №431 |
| | ИТОГО ЗА ПРИЕМ : | | 9.45 | 16.5 | 20.2 | 264.2 | 1.5 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ: | | 34.89 | 53.41 | 161.89 | 1221.21 | 40.78 | |