



Примерное двухнедельное меню для организации
питания детей дошкольного возраста 1-3 лет, с
дневным пребыванием 10,5-ти часовой режим
функционирования

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ в возрасте от 1 года до 3 лет с дневным
пребыванием 10,5 часов (ясли)**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,4	7,2	16,1	108
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Кондитерские изделия	20	0,8	7,2	12,6	101
	Итого за прием пищи:	352	6,7	14,8	44,5	281
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	150	4,3	4,2	9,8	81
282/2011 735/2002	Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным	50/30	8,8	7,9	9,7	132
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	560	20,8	18,0	80,8	518
Полдник						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,0	0,0	31,7	127
454/2011	Пирожок печеный сдобный с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187
	Итого за прием пищи:	210	3,5	3,8	66,5	314
	Всего:		31,7	36,6	204,0	1183

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,1	7,3	25,3	159
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	8,8	88
	Итого за прием пищи:	350	9,6	11,4	45,4	324
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	1,3	4,9	7,8	78
239/2011	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/30	6,1	6,8	8,4	110
321/2011	Пюре картофельное	110	2,2	4,5	15,0	101
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	575	13,9	17,0	77,5	493
Полдник						
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
470/2011	Булочка "Дорожная"	50	3,4	7,0	26,1	183
	Итого за прием пищи:	207	3,5	7,0	33,1	211
	Всего:		27,7	35,4	168,2	1098

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,5	6,9	19,8	134
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	12,6	12,6	45,8	317
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной	150/5	3,4	4,1	10,4	84
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7,1	6,9	10,2	127
314/2011	Каша гречневая вязкая	110	3,4	3,7	15,1	107
г.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	585	17,5	15,3	77,6	500
Полдник						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,0	0,0	31,7	127
	Кондитерские изделия	50	1,6	7,2	13,1	108
	Итого за прием пищи:	200	1,6	7,2	44,8	235
	Всего:		32,4	35,1	180,4	1122

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	150/5	1,6	6,2	16,9	109
397/2011	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	8,8	88
	Итого за прием пищи:	350	7,6	14,4	38,8	319
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
85/2011	Суп картофельный с клецками	150	1,3	2,0	7,3	52
500/2004 735/2002	Биточки рубленые из птицы с соусом томатным	50/30	9,5	9,7	6,7	119
514/2004	Бобовые отварные	110	10,3	5,1	24,5	154
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	560	24,7	17,4	80,4	507
Полдник						
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77
466/2011	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141
	Итого за прием пищи:	200	6,6	4,7	37,5	218
	Всего:		39,6	36,5	168,9	1114

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	150/5	3,9	7,0	14,3	114
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	12,0	12,7	40,3	297
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	2,7	10,3	76
302/2011	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8,7	8,6	16,5	191
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	570	15,3	12,2	77,2	490
Полдник						
648/2004	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,0	0,0	31,7	127
473/2011	Пирожок печеный сдобный с морковью и изюмом	50	3,3	2,5	24,9	138
	Итого за прием пищи:	200	3,3	2,5	56,6	265
	Всего:		31,3	27,4	186,3	1122

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,4	7,2	16,1	108
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Кондитерские изделия	20	1,8	7,2	12,6	110
	Итого за прием пищи:	352	7,7	14,8	44,5	290
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	1,2	3,9	5,3	62
287/2011	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	8,1	6,8	7,7	116
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	585	17,7	16,8	78,7	505
Полдник						
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
460/2011	Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185
	Итого за прием пищи:	210	3,6	6,6	35,0	214
	Всего:		29,7	38,2	170,4	1079

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
185/2011	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным	150/5	3,5	6,9	19,8	134
397/2011	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	8,8	88
	Итого за прием пищи:	350	9,5	10,4	41,6	311
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
ТТК 1	Свекольник горячий со сметаной	150/5	1,1	5,8	7,8	75
255/2011 735/2002	Биточки рыбные запеченные с соусом томатным	50/30	7,1	5,7	7,2	103
321/2011	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	101
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	585	15,4	15,9	80,4	502
Полдник						
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
741/2004	Ватрушка с творогом	75	9,9	7,9	31,3	191
	Итого за прием пищи:	232	10,0	7,9	38,3	219
	Всего:		35,6	34,2	172,5	1102

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	150/5	1,6	6,2	16,9	109
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	9,7	11,9	42,9	292
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	1,3	4,9	7,8	78
ТТК 2	Гуляш из филе птицы	30/30	3,2	6,7	5,6	90
314/2011	Каша гречневая вязкая	110	3,4	3,7	15,1	107
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	560	12,9	16,2	78,9	498
Полдник						
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
470/2011	Булочка "Дорожная"	50	3,4	7,0	26,1	183
	Итого за прием пищи:	210	3,5	7,0	33,2	212
	Всего:		26,8	35,1	167,2	1072

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6/2011	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	4,7	0,1	33
100/2016	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,8	4,2	7,1	116
397/2011	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	8,8	88
	Итого за прием пищи:	355	10,8	12,4	29,0	326
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
80/2011	Суп картофельный с крупой	150	1,2	1,6	8,8	54
304/2011	Плов из птицы	160	15,1	12,8	26,8	271
г.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	530	19,9	15,0	77,5	507
Полдник						
420/2015	Кисломолочный напиток (кефир, или ряженка, или снежок)	150	4,2	4,8	6,2	88
252/1016	Запеканка творожная с соусом молочным	60/20	7,2	7,4	11,6	140
	Итого за прием пищи:	230	11,4	12,2	17,8	228
	Всего:		42,8	39,6	136,5	1131

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7/2011	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,1	6,3	25,3	159
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	8,9	9,0	51,3	306
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	Итого за прием пищи:	100	0,7	0,0	12,2	70
Обед						
86/2011	Суп-лапша домашняя	150	1,3	3,5	7,2	61
308/2016	Запеканка картофельная с печенью	180	11,4	7,7	30,5	221
т.24/1996	Овощи свежие, соленые, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	530	16,3	11,8	79,6	464
Полдник						
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77
467/2011	Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	161
	Итого за прием пищи:	200	6,7	6,4	38,5	238
	Всего:		32,6	27,2	181,6	1078