



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 ДОШКОЛЬНЫХ 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
ТТК №6	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	125
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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	560	20,8	18,0	80,8	511
	Полдник					
393/2011	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,1	0,0	8,6	35
458/2011	Ватрушка с повидлом	55	3,7	2,2	41,0	182
	Итого за прием пищи:	215	3,8	2,2	49,6	217
	Всего:		32,0	35,0	187,1	1079

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	110
394/2011	Чай с молоком	160	2,7	3,3	11,3	77
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	345	8,9	15,9	49,9	286
	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	150	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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	570	13,9	17,0	77,5	493
	Полдник					
ТТК 543	Свекла отварная с маслом	30	0,6	1,8	3,0	35
470/2011	Омлет натуральный	50	5,0	7,0	1,0	90
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
	Итого за прием пищи:	267	7,8	9,4	24,2	219
	Всего:		31,3	42,3	163,8	1068

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
7/2011	Сыр (порциями)	10	3,3	3,0	0,0	36
185/2011	Каша молочная пшениная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,5	6,9	19,8	110
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
ТТК №6	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	12,6	12,6	45,8	293
	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	150	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
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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	580	17,5	15,3	77,6	500
	Полдник					
ТТК 547	Чай черный с яблоком	150	0,0	0,0	7,5	30
220/2011	Сдоба обыкновенная	50	4,3	0,0	5,4	170
	Итого за прием пищи:	200	4,3	0,0	12,9	200
	Всего:		35,1	27,9	148,5	1063

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	100
397/2011	Какао с молоком	160	3,2	2,7	13,0	89
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	350	6,9	14,2	43,2	288
	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 рубленные 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, соленные, вареные	30	0,4	0,0	1,4	7
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	23,6	93
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
ТТК №7	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
741/2004	Ватрушка с творогом	55	7,3	5,7	23,0	127
	Итого за прием пищи:	205	10,0	8,0	33,3	204
	Всего:		42,3	39,6	169,1	1069

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	110
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
ТТК №6	Хлеб пшеничный	35	2,1	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	11,6	12,7	40,3	293
	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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
ТТК №7	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 свежих яблок	150	0,0	0,0	23,3	90
473/2011	Пирожок печеный сдобный с картофелем	50	2,5	3,3	17,5	129
	Итого за прием пищи:	200	2,5	3,3	40,8	219
	Всего:		30,1	28,2	170,5	1072

6 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
ТТК №6	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	150	1,2	3,9	5,3	62
462/2011 735/2002	Тефтели куриные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	8,0	6,2	7,3	110
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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	580	17,6	16,2	78,3	499
	Полдник					
393/2011	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	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:		29,6	37,6	170,0	1073

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	104
397/2011	Какао с молоком	160	3,2	2,7	13,0	89
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	345	8,8	14,9	46,1	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					
ТТК 1	Свекольник горячий со сметаной	150/5	1,1	5,8	7,8	75
255/2011	Биточки рыбные запеченные	50	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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
ТТК №7	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	535	15,4	15,9	80,4	502
	Полдник					
392/2011	Чай с сахаром	160/8	0,1	0,0	7,5	29
741/2004	Кондитерские изделие (печенье или вафли)	40	1,3	5,8	10,5	172
	Итого за прием пищи:	208	1,4	5,8	18,0	201
	Всего:		26,3	36,6	156,7	1065

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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
ТТК №6	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	150	1,3	4,9	7,8	78
ТТК 2	Гуляш из филе птицы	60	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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
ТТК №7	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,2	57
	Итого за прием пищи:	560	12,9	16,2	78,9	498
	Полдник					
ТТК 547	Чай черный с яблоком	150	0,0	0,0	7,5	30
470/2011	Булочка «Дорожная»	50	3,4	7,0	26,1	175
	Итого за прием пищи:	200	3,4	7,0	33,6	205
	Всего:		26,7	35,1	167,6	1065

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	106
397/2011	Какао с молоком	160	3,2	2,7	13,0	89
ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	355	10,1	12,2	33,4	294
	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 (пшено)	150	1,2	1,6	8,8	54
304/2011	Плов из птицы	160	15,1	12,8	26,8	271
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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	530	19,9	15,0	77,5	507
	Полдник					
222/2011 596/2011	Пудинг творожный с соусом молочным	50/20	4,2	5,6	7,7	123
698/2016	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или сметана)	150	4,2	4,8	6,2	88
	Итого за прием пищи:	220	8,4	10,4	13,9	211
	Всего:		39,1	37,6	137,0	1082

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	111
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
ТТК №6	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	350	8,9	9,0	51,3	294
	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 (рис)	150	1,3	3,5	7,2	61
547/2011	Гречка-по купечески	180	11,4	7,7	30,5	260
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
ТТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
ТТК №7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,1	38
	Итого за прием пищи:	550	16,3	11,8	79,6	503
	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	160
	Итого за прием пищи:	200	6,7	6,4	38,5	237
	Всего:		32,6	27,2	181,6	1104