

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
в возрасте от 1 года до 3 лет с дневным пребыванием 12 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	108
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	494
	Уплотненный полдник					
тгк 6.31	Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	150	6.0	3.8	24.8	161
393/2011	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0.1	0.0	7.1	29
458/2011	Ватрушка с повидлом	55	3.7	2.2	41.0	212
	Итого за прием пищи:	365	9.8	6.0	72.9	402
	Всего:		38.0	38.8	210.4	1247

2 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 пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.1	7.3	25.3	109
394/2011	Чай с молоком	160	2.7	3.3	11.3	77
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	12.0	66
	Итого за прием пищи:	350	8.9	15.9	48.7	285
	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
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	Итого за прием пищи:	570	13.9	17.0	77.5	493
	Уплотненный полдник					
189/2011	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	100/30	6.9	10.5	37.2	241
596/2011	сладким					
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0.1	0.0	7.0	28
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3.9	5.1	26.9	153
	Итого за прием пищи:	337	10.9	15.6	71.1	422
	Всего:		34.4	48.5	209.5	1270

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 пшеничная 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
	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	7.0	6.5	10.0	125
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	20	1.4	0.4	8.8	44
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	Итого за прием пищи:	580	17.4	14.9	77.4	498
	Уплотненный полдник					
322/2002	Рагу из овощей	150	4.2	13.9	15.6	164
ТТК 547	Чай черный с яблоком	150	0.0	0.0	7.5	30
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
220/2011	Сдоба обыкновенная	50	4.3	2.9	29.3	163
	Итого за прием пищи:	380	10.6	17.4	65.6	423
	Всего:		41.3	44.9	201.0	1284

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	84
397/2011	Какао с молоком	160	3.2	2.7	13.0	89
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.0	66
	Итого за прием пищи:	350	6.9	14.2	43.0	272
	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
500/20047 35/2002	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
	Уплотненный полдник					
255/2011	Котлета рыбная запеченная	50	8.0	2.8	6.0	88
520/2004	Пюре картофельное	100	2.1	4.5	14.6	109
394/2011	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
479/2011	Булочка молочная	50	4.7	2.1	28.5	148
	Итого за прием пищи:	350	17.5	11.7	60.4	422
	Всего:		49.8	43.3	196.0	1271

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
	Хлеб пшеничный	35	2.5	0.7	15.4	77
	Итого за прием пищи:	350	12.0	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
	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
	Уплотненный полдник					
422/2002	Икра свекольная	100	2.3	8.4	13.1	129
215/2011	Омлет натуральный	50	5.4	8.5	0.8	98
648/2004	Кисель из свежих яблок	180	0.0	0.0	28.0	108
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	Итого за прием пищи:	360	9.8	17.5	55.1	401
	Всего:		37.8	42.4	184.8	1254

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	150	1.2	3.9	5.3	62
287/2011 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
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.1	38
	Итого за прием пищи:	580	17.6	16.2	78.3	499
	Уплотненный полдник					
ТТК 3	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	6.0	6.3	25.6	198
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	174
	Итого за прием пищи:	365	9.6	12.9	60.6	401
	Всего:		35.6	43.9	195.6	1260

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 пшенинная 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
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	Итого за прием пищи:	350	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
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.2	57
	Итого за прием пищи:	555	15.4	15.9	80.4	502
	Уплотненный полдник					
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	6.7	14.1	109
392/2011	Чай с сахаром	150	0.1	0.0	7.0	28
741/2004	Кондитерские изделие (печенье или вафли)	50	1.6	7.2	13.1	300
	Итого за прием пищи:	350	6.0	13.9	34.2	437
	Всего:		30.9	44.7	172.9	1301

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
	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
	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
	Уплотненный полдник					
206/2011	Макароны запеченные с яйцом	150	13.8	5.4	31.1	231
ТТК 547	Чай черный с яблоком	150	0.1	0.0	7.1	29
470/2011	Булочка «Дорожная»	50	4.8	9.8	36.5	180
	Итого за прием пищи:	350	18.7	15.2	74.7	440
	Всего:		42.0	43.3	208.7	1300

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
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.6	13.2	66
	Итого за прием пищи:	350	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
	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
	Уплотненный полдник					
222/2011 596/20011	Пудинг творожный с соусом молочным	100/30	10.0	17.0	20.0	200
420/2015	Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок)	150	4.2	4.8	6.2	88
479/2011	Сдоба обыкновенная	75	8.0	6.0	38.0	151
	Итого за прием пищи:	355	22.2	27.8	64.2	439
	Всего:		52.9	55.0	187.3	1310

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	110
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	257
	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	1.2	1.6	8.8	54
308/2016	Гречка-по купечески	180	12.7	8.5	33.9	247
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:	550	17.5	10.7	84.6	483
	Уплотненный полдник					
133/2011	Картофель, тушенный в соусе томатном	150	3.2	9.4	24.0	190
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:	350	9.9	15.8	62.5	427
	Всего:		37.0	35.5	210.6	1237
	Всего за 10 дней:		398.2	440.3	1,976.8	12734
	Средний итог в целом за период реализации:		39.9	44.1	197.5	1274