

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет на осенний-зимний период

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, (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 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 (банан)	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	40	0,44	0,04	0,6	5,2	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Рыба припущенная	60/5	10,45	1,42	0,16	55	244
	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		560	18,23	7,73	57,22	385,92	
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:		1270	38,79	38,94	146,06	1120,07	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды, 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	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
Итого за 2 й завтрак		100	2,9	3,2	4,1	57	
	Овощи (свежие) соленые огурцы	40	0,32	0,04	0,68	5,2	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Макароны отварные	110	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 с луком	20	0,8	0,9	1,16	14,82	354
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	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		590	19,15	17,85	62,07	499,94	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	50/20	9,30	6,33	5,38	116	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	84	396
Итого за полдник		220	11,45	7,79	20,88	200	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	42,87	36,63	122,16	1018,54	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет на осенний-зимний период

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 ячневой 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 яблоко (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	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,57	2,44	2,67	34,96	36
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321
	Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Соус белый со сметаной и луком	20	0,8	0,9	1,16	14,82	354
	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		605	17,71	16,72	77,43	543,2	
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:		1260	34,25	34,9	160,95	1121,14	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
4 день							
ЧЕТВЕРГ 1 неделя							
	Суп молочный с пшениной 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		480	7,9	13,11	36,54	294,1	
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	
	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,7	4,8	34,95	20
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	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	16,5	14,28	69,24	412,86	
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
	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44	45
Итого за полдник		265	10,26	15,67	22,39	280,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	36,75	47,61	153,26	1138,5	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6до 3-х лет на осенний-зимний период

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 гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	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		345	7,17	11,75	34,6	286,2	
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	
Итого за обед	Овощи (свежие) соленые помидоры	40	0,44	0,04	0,6	5,2	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	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
		575	26,17	10,05	68,61	483,76	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	50/15	8,77	6,03	8,58	124	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	12,04	13,19	34,28	280	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	46,88	35,49	158,49	1148,96	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до3-х лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			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 (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
	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	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	
ОБЕД	Овощи свежие или соленые (огурец)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	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		595	16,76	11,23	60,93	426,22	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	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
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		240	10,11	9,62	59,85	228,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	36,14	36,65	199,5	1069,47	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет на осенний-зимний период

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	40	0,44	0,04	0,6	5,2	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		565	20,43	17,47	72,7	534,81	
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:		1240	40,33	48,26	145,86	1210,26	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,г	Жиры, г	Углевод ы, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	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		330	7,99	12,09	36,06	295,6	
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 чечевицей	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Котлета рубленая	60/5	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
			550	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:		1195	38,91	33,75	134,55	1024,5	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет на осенний-зимний период

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 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		345	6,3	11,45	35,23	283,3	
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	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,7	4,8	34,95	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Каша пшеничная вязкая	120	3,2	3,39	19,6	121,92	314
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	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
			615	23,63	21,05	71,24	617,75
ПОЛДНИК	Макаронны отварные с сыром	120	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,33	77	394
Итого за полдник		270	11,94	12,34	34,04	295	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	47,63	50,54	156,51	1312,05	

Основное (организованное) меню для детей от 1.6 до 3-х лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшениной 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	Плоды 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	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Запеканка из печени с рисом	155	19,20	7,64	21,19	230	294
	Картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	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		665	27,08	16,46	82,82	600,97	
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:		1320	45,41	39,14	239,6	1384,69	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)		12885	407,96	401,91	1616,94	11548,18	