



Согласовано

Утверждаю

ИП Юлгутина



Основное организованное меню на летний период 2024г для организации питания детей посещающие ДОУ в возрасте от 1,5-до 3 лет с 10-часовым пребыванием.

Сезон: лето

Возрастная категория: 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
	Масло сливочное	5	0	4	0	37
	Каша ячневая молочная вязкая	130	4	5	23	155
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1	8	47
	Хлеб пшеничный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			10	11	61	381
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	120	0	0	12	56
Итого за завтрак 2			0	0	12	56
Обед						
	Огурец порц, свежие	30	0	0	1	5
	Щи из свежей капусты со	150	1	3	5	55
	Пюре гороховое	100	9	3	21	155
	Котлета мясные	50	8	7	7	125
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			22	16	67	501
Полдник						
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	79
	Печенье весовое	30	2	3	22	125
Итого за Полдник			6	7	29	204
Итого за день			39	34	168	1142
День 2						
Завтрак						
	каша молочная рисовая вязкая.	130	4	4	24	148
	Какао с молоком.	150	2	2	10	71
	Хлеб пшеничный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	7	63	360
завтрак 2						
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
Итого за завтрак 2			0	0	18	73
Обед						

	Салат Пестрый	40	0	2	6	40
	Рассольник домашний со	150	14	7	34	134
	Жаркое по домашнему с кур гр.	130	13	4	16	224
	Компот из с/ф.	150	1	0	29	119
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			32	14	98	591
Полдник						
	Пудинк творожный с киселем	80	4	7	19	157
	Чай полусладкий	180	1	0	22	106
Итого за Полдник			5	7	40	263
Итого за день			48	29	219	1286
День 3						
Завтрак						
	Повидло	10	0	0	1	21
	Каша манная молочная.	130	2	3	15	97
	Хлеб пшеничный	30	5	1	29	141
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19
Итого за Завтрак			8	4	52	278
завтрак 2						
	Йогурт питьевой.	100	4	2	6	57
Итого за завтрак 2			4	2	6	57
Обед						
	Салат из свежей капусты .	40	1	2	4	37
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2	11	72
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	11	5	2	97
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3	23	137
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			23	13	74	500
Полдник						
	Пирожки печеные с яблоками	60	4	3	26	148
	Чай с сахаром и лимоном.	150	0	0	7	28
Итого за Полдник			4	3	33	175
Итого за день			38	22	165	1010
День 4						
Завтрак						
	Сыр порционно	5	1	1	0	14
	Каша молочная Дружба .	130	2	3	13	128
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27
	Хлеб пшеничный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			8	4	48	309
завтрак 2						
	Сок	150	1	0	11	52
Итого за завтрак 2			1	0	11	52
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис.	30	0	0	1	4
	Суп картофельный с пшеном	150	2	1	12	68

	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Картофельное пюре..	110	0	3	15	97
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			14	15	65	458
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	70	8	5	28	191
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19
Итого за Полдник			8	5	34	210
Итого за день			31	25	159	1029
День 5						
Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3	3	12	89
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27
	Хлеб пшеничный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			8	4	48	257
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	120	0	0	12	56
Итого за завтрак 2			0	0	12	56
Обед						
	Огурцы свежие порц,	30	0	0	0	3
	Борщ с капустой и картофелем	150	17	12	35	189
	Вак-беляш ..	80	8	9	21	194
	Компот из с/ф.	150	1		29	119
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			29	21	98	578
Полдник						
	Печенье весовое	32	2	3	24	133
	Кефир без сахара	150	3	3	12	113
Итого за Полдник			5	6	36	246
Итого за день			43	32	193	1137
День 6						
Завтрак						
	Масло сливочное	5	0	4	0	37
	Каша молочная пшенная жидкая.	130	5	6	22	158
	Чай с сахаром	150	0	0	7	26
	Хлеб пшеничный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			10	10	58	362
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Салат из свежей капусты .	40	1	2	4	37
	Рассольник ленинградский со	150	1	2	9	57
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3	23	137

	Тефтели из говядины .	50	4	6	7	102
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Компот из с/ф.	150	1		29	119
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			14	15	87	541
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	60	7	4	24	164
	напиток из плодов(яблочный)	150			13	50
Итого за Полдник			7	4	37	214
Итого за день			31	30	203	1200
День 7						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная	130	5	6	23	167
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1	8	47
	Хлеб пшеничный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	8	60	356
завтрак 2						
	Кисель из концентрата плодовых	150	1	0	18	89
Итого за завтрак 2			1	0	18	89
Обед						
	Салат из свежих помидоров и	40	2	5	7	56
	Суп крестьянский с пшеном	150	1	4	7	67
	Биточки рыбные (минтай)	50	7	7	8	120
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Картофельное пюре..	110	0	3	15	97
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			13	15	58	423
Полдник						
	Каша гречневая молочная вязкая	130	6	6	23	169
	Чай полусладкий	150			7	19
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	1	8	46
Итого за Полдник			8	6	39	234
Итого за день			32	30	175	1101
День 8						
Завтрак						
	Повидло	10	0	0	1	21
	Каша молочная манная жидкая	130	2	3	15	97
	Хлеб пшеничный	30	5	1	29	141
	Чай полусладкий	150			7	19
Итого за Завтрак			8	4	52	277
завтрак 2						
	Сок	150	1	0	11	52
Итого за завтрак 2			1	0	11	52
Обед						
	Огурец порц, свежие	30	0	0	1	5
	Свекольник со сметаной.	150	3	6	15	77

	Плов из говядины.	130	12	16	21	280
	Компот из с/ф.	150	1	0	29	119
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			20	23	79	553
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215
	Кефир без сахара	150	3	3	12	113
Итого за Полдник			7	10	45	328
Итого за день			36	37	187	1210
День 9						
Завтрак						
	Сыр порционно	5	1	1	0	14
	Суп молочный с макаронными	150	3	3	12	89
	Чай с сахаром и лимоном.	150	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			9	5	48	272
завтрак 2						
	Йогурт питьевой.	100	4	2	6	57
Итого за завтрак 2			4	2	6	57
Обед						
	Свекла отварная.	30	0	0	2	8
	Суп картофельный с крупой	150	1	1	11	62
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	13	8	13	183
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0	18	89
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			19	11	57	415
Полдник						
	Каша ячневая молочная вязкая	110	4	4	20	131
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94
Итого за Полдник			7	5	57	298
Итого за день			39	22	168	1041
День 10						
Завтрак						
	Каша молочная пшеничная	130	5	6	26	173
	Какао с молоком.	150	2	2	10	71
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			12	9	65	386
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	120	0	0	12	56
Итого за завтрак 2			0	0	12	56
Обед						
	Огурец порц, свежие	30	0	0	1	5

	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	1	1	6	51
	Курник	80	5	5	28	178
	Компот из с/ф.	150	1	0	29	119
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			10	7	77	425
Полдник						
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	79
	Печенье весовое	32	2	3	24	133
Итого за Полдник			7	7	30	212
Итого за день			30	23	185	1080
День 11						
Завтрак						
	Масло сливочное	5	0	4	0	37
	Каша манная молочная.	130	2	3	15	97
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1	8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			8	9	52	323
завтрак 2						
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0	18	89
Итого за завтрак 2			1	0	18	89
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	5	55
	Плов из говядины..	130	12	16	21	280
	Компот из с/ф.	150	1		29	119
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			18	20	69	530
Полдник						
	Пирожки печеные с картофелем	70	5	5	28	173
	Чай с сахаром и лимоном.	150	0	0	7	28
Итого за Полдник			5	5	34	201
Итого за день			32	34	174	1142
День 12						
Завтрак						
	Суп молочный с макаронными	150	3	3	12	89
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			8	4	48	257
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	120	0	0	12	56
Итого за завтрак 2			0	0	12	56
Обед						
	Салат витаминный..	40	1	2	3	35

	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	2	9	57
	Котлета нежная	50	8	7	7	125
	Соус томатный ..	20		1	1	15
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	6	4	25	164
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			20	17	73	520
Полдник						
	Печенье весовое	34	3	3	25	142
	Кефир без сахара	150	3	3	12	113
Итого за Полдник			5	6	37	254
Итого за день			34	28	170	1088
День 13						
Завтрак						
	каша молочная рисовая вязкая.	130	4	4	24	148
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1	8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			9	6	61	336
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
Итого за завтрак 2			0	0	13	50
Обед						
	Салат из свежей капусты .	40	1	2	4	37
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2	11	72
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	11	5	2	97
	Картофельное пюре..	110		3	15	97
	Компот из с/ф.	150	1		29	119
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			20	13	74	495
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	70	8	5	28	191
	Чай с сахаром и лимоном.	150			7	28
Итого за Полдник			8	5	35	219
Итого за день			37	24	183	1100
День 14						
Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая	130	4	5	23	155
	Какао с молоком.	150	2	2	10	71
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			12	8	62	367
завтрак 2						
	Сок	150	1	0	11	52
Итого за завтрак 2			1	0	11	52
Обед						

	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	2	14	3	56
	Суп картофельный с крупой рис	150	2	2	12	68
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Макаронные изделия отварные.	130	4	4	27	162
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0	18	89
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			18	15	75	520
Полдник						
	Суп молочный с крупой (пшено)	130	3	3	11	78
	Чай полусладкий	150		0	7	19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94
Итого за Полдник			6	3	37	191
Итого за день			37	26	185	1130
День 15						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес) с яблоком	130	5	6	23	167
	Сыр порционно	5	1	1	0	14
	Чай с сахаром и лимоном.	150			7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			11	8	58	350
завтрак 2						
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52
Итого за завтрак 2			3	2	5	52
Обед						
	Огурцы свежие порц,	30	2	0	4	14
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной .	150	1	3	7	59
	Биточки рыбные (минтай)	50	7	7	8	120
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Рис отварной ..	110	3	3	28	147
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			15	14	71	468
Полдник						
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	7	27
	Курник	70	4	4	25	155
Итого за Полдник			4	4	32	182
Итого за день			33	29	166	1053
День 16						
Завтрак						
	Каша молочная Дружба .	130	2	3	13	128
	Чай с сахаром.	150			7	27
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141

Итого за Завтрак			7	3	48	296
завтрак 2						
	Сок	150	1	0	11	52
Итого за завтрак 2			1	0	11	52
Обед						
	Салат из свежей капусты с яблоками	40	1	2	4	34
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	2	9	57
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20		1	1	15
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	24	139
	Компот из с/ф	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			18	17	71	514
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	70	8	5	28	191
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27
Итого за Полдник			8	5	34	218
Итого за день			34	26	166	1080
День 17						
Завтрак						
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	5	6	26	173
	Сыр порционно	5	1	1	0	14
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1	8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			12	8	64	375
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
Итого за завтрак 2			0	0	13	50
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	1	1	6	51
	Гуляш из говядины.	25/25	7	8	2	107
	Пюре гороховое	110	11	4	24	176
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0	18	89
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			24	13	64	500
Полдник						
	Картофель тушеный	130	3	8	20	164
	Хлеб пшеничный	20	3	0	19	94
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27
Итого за Полдник			6	8	46	285
Итого за день			42	30	187	1210

День 18						
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (рис)	150	2	2	9	65
	Чай с сахаром и лимоном.	130			6	24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			7	3	44	230
завтрак 2						
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52
Итого за завтрак 2			3	2	5	52
Обед						
	Помидоры свежие порц,	30	0	0	1	4
	Рассольник домашний со сметаной	150	14	7	34	134
	Жаркое по домашнему с кур гр.	130	13	4	16	224
	Компот из с/ф.	150	1	0	29	119
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			32	13	93	555
Полдник						
	Пудинг творожный с киселем без	80	16	10	24	253
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	7	27
Итого за Полдник			16	10	31	280
Итого за день			58	28	172	1117
День 19						
Завтрак						
	Каша молочная пшенная жидкая.	130	5	6	22	158
	Какао с молоком.	150	2	2	10	71
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			12	8	61	370
завтрак 2						
	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	150	1	0	18	89
Итого за завтрак 2			1	0	18	89
Обед						
	Огурцы свежие порц,	30				3
	Борщ с капустой и картофелем	150	17	12	35	189
	Картофельное пюре..	110		3	15	97
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	5	2	4	59
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			26	19	88	505
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215
	Сыр порционно	5	1	1		14
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27
Итого за Полдник			5	8	40	256

Итого за день			45	35	207	1219
День 20						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная	130	5	6	23	167
	Чай с сахаром	150			7	26
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			10	7	58	335
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	120	0	0	12	56
Итого за завтрак 2			0	0	12	56
Обед						
	Салат витаминный..	40	1	2	3	35
	Суп картофельный с пшеном	150	2	1	12	68
	Вак-беляш ..	80	8	9	21	194
	Компот из с/ф.	150	1		29	119
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			15	13	78	489
Полдник						
	Кефир без сахара	150	3	3	12	113
	Печенье весовое	32	2	3	24	133
Итого за Полдник			5	6	36	246
Итого за день			31	27	184	1126