

Согласовано:

М.И. Дорослова
(И. И. Дорослова)



**Примерное 2-х недельное меню
для пребывающих в дошкольной
организации с четырёхразовым питанием
на весенний период. (1-3 год)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	185	6,91	7,19	19,57	170,57	194/1
	Масло сливочное	5	0,05	4,05	0,01	36,65	15,11/0
	Кофейный напиток на молоке	150	1,22	1,06	9,39	51,97	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	13	39	311	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	0	15	65	
ОБЕД							
	Салат из моркови	30	0,34	2,33	4,76	41,32	19/1
	Свекольник с сметаной	156	1,87	4,57	10,89	92,19	67/1
	Рагу из овощей	110	2,48	6,82	13,70	126,05	153/1
	Котлета рубленая из птицы	70	13,43	4,31	12,96	144,30	205/5
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	5,18	21,51	300/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	556	21	18	65	512	
ПОЛДНИК							
	Каша гречневая молочная	133	6,30	6,04	25,41	181,13	185/1
	вязкая 2						
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	323	9	6	46	280	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1389	41	38	166	1167	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	185	5,07	6,12	34,46	213,17	204/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Какао с молоком	150	2,91	2,78	7,59	66,99	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	12	12	52	367	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	279/1
	Кондитерское изделия	20	0,56	0,66	15,46	70,02	603/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	170	5	5	21	155	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	30	0,52	0,85	2,64	20,33	41/1
	Суп крестьянский с крупой	154	1,43	4,48	7,12	74,41	64/1
	Пшено						
	Рыба, тушеная в томате с	90	9,39	3,54	2,68	80,14	79/1
	овощами						
	Картофельное пюре	110	3,90	4,71	19,37	135,41	141/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	3,99	21,01	292/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	574	19	14	54	418	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,67	15,38	1,73	184,01	222/1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,36	1,27	4,84	36,18	282/1
	Пирожки печеные с капустой	50	3,42	5,26	20,58	143,23	251/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	334	17	22	45	450	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1443	53	54	172	1388	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	180	6,11	6,65	31,11	208,74	199/1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,15	0,02	5,12	21,18	284/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8	7	46	282	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Кондитерское изделия	20	0,56	0,66	15,46	70,02	603/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	170	1	1	31	135	
ОБЕД							
	Салат "Степной"	30	0,53	1,22	2,74	24,01	38/1
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,32	4,31	8,39	77,71	55/1
	Плов с куриным филе	130	14,55	5,27	28,97	221,37	244/1
	Напиток из плодов шиповника.	150	0,51	0,21	10,22	44,79	297/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	20	11	68	454	
ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром	130	8,53	9,59	33,76	255,37	334/6
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	11	10	55	354	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1345	40	29	200	1225	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой Геркулес	130	2,69	3,01	9,12	74,34	75/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	8/1
	Кофейный напиток на молоке	150	1,22	1,06	9,39	51,97	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	10	9	29	242	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	0	15	65	
ОБЕД							
	Салат "Студенческий"	40	1,77	5,06	4,08	68,88	39/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,52	3,05	14,27	94,56	58/1
	Котлета рубленая из птицы	70	13,43	4,31	12,96	144,30	205/5
	Капуста тушеная	110	2,20	4,31	13,30	100,87	135/1
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	5,18	21,51	300/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	23	17	68	516	
ПОЛДНИК							
	Каша гречневая молочная	133	6,30	6,04	25,41	181,13	185/1
	вязкая 2						
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	338	10	7	58	332	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1388	44	34	170	1155	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными	180	4,89	4,40	16,19	123,96	77/1
	изделиями						
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	9	8	29	223	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Молоко кипяченое	150	5,10	5,10	7,50	96,30	280/1
	Кондитерское изделия	20	0,56	0,66	15,46	70,02	603/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	170	6	6	23	166	
ОБЕД							
	Салат "Школьный"	40	0,56	3,05	2,67	40,39	31/1
	Рассольник ленинградский с	155	2,25	4,00	11,97	92,79	54/1
	сметаной						
	Котлета рубленая из птицы	70	13,43	4,31	12,96	144,30	205/5
	Пюре гороховое	110	13,78	3,55	26,46	192,93	170/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	3,99	21,01	292/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	34	15	76	578	
ПОЛДНИК							
	Каша рисовая молочная вязкая	154	4,25	5,34	32,86	196,46	183/1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,36	1,27	4,84	36,18	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	344	8	7	56	319	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1439	57	36	184	1286	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	185	6,91	7,19	19,57	170,57	194/1
	Масло сливочное	5	0,05	4,05	0,01	36,65	15,11/0
	Какао с молоком	150	2,91	2,78	7,59	66,99	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	15	37	326	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Кондитерское изделия	20	0,56	0,66	15,46	70,02	603/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	170	1	1	31	135	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	30	0,44	1,54	2,24	24,56	33/1
	Суп картофельный с крупой	150	2,09	2,66	11,77	79,28	60/1
	пшениной						
	Жаркое по-домашнему	130	15,47	5,32	21,34	195,08	95/1
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	5,18	21,51	300/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	21	10	58	407	
ПОЛДНИК							
	Котлеты рыбные	80	6,50	6,31	12,73	133,70	82/1
	Макаронные изделия отварные	110	5,10	3,59	29,25	169,67	212/5
	с маслом						
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,15	0,02	5,12	21,18	284/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	15	10	65	411	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1410	48	36	191	1279	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба" 2	155	5,30	6,50	27,09	188,00	200/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	8/1
	Кофейный напиток на молоке	150	1,22	1,06	9,39	51,97	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	13	13	47	355	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	279/1
	Кондитерское изделия	20	0,56	0,66	15,46	70,02	603/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	170	5	5	21	155	
ОБЕД							
	Салат из моркови	30	0,34	2,33	4,76	41,32	19/1
	Суп картофельный с	150	2,52	3,05	14,27	94,56	58/1
	макаронными изделиями						
	Куриное филе тушеное с овощами	60	11,28	1,48	2,33	67,87	302/5
	Картофельное пюре	110	3,90	4,71	19,37	135,41	141/1
	Напиток из плодов шиповника.	150	0,51	0,21	10,22	44,79	297/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	21	12	69	470	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с	130	19,66	15,35	25,26	317,79	233/1
	морковью						
	Чай с молоком и сахаром	150	1,36	1,27	4,84	36,18	282/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	24	17	48	440	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1395	63	47	185	1420	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	185	5,07	6,12	34,46	213,17	204/1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,36	1,27	4,84	36,18	282/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	8	8	49	301	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	0	15	65	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	30	0,52	0,85	2,64	20,33	41/1
	Суп картофельный с бобовыми	160	5,19	3,70	21,36	139,53	62/1
	и гренками						
	Фрикасе	50	12,77	2,15	2,57	80,64	599/8
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,58	4,07	29,69	181,68	175/1
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	5,18	21,51	300/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	28	11	79	530	
ПОЛДНИК							
	Рагу из овощей 2	130	3,06	6,54	16,58	137,21	224/6
	Кондитерское изделия	20	0,56	0,66	15,46	70,02	603/1
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	7	8	53	306	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1385	43	27	197	1202	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	180	4,46	4,55	13,16	111,48	75/1
	Гречневой						
	Какао с молоком	150	2,91	2,78	7,59	66,99	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9	8	31	230	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	279/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	4	5	6	85	
ОБЕД							
	Икра морковная	30	0,47	2,34	2,82	34,19	46/1
	Щи из свеж. капусты с	155	1,35	4,54	6,43	71,92	52/1
	картофелем						
	Котлета рубленая из птицы	70	13,43	4,31	12,96	144,30	205/5
	Макаронные изделия отварные	110	5,10	3,59	29,25	169,67	212/5
	с маслом						
	Напиток из плодов шиповника.	150	0,51	0,21	10,22	44,79	297/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	24	15	80	551	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,57	15,29	1,73	182,74	222/1
	Лепешки сметанные	50	4,18	6,46	31,17	199,42	268/1
	Молоко кипяченое	150	5,10	5,10	7,50	96,30	280/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	334	22	27	58	565	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1389	59	55	175	1431	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная	185	7,95	9,36	33,58	250,38	184/1
	вязкая						
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Кофейный напиток на молоке	150	1,22	1,06	9,39	51,97	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	13	14	53	389	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Кондитерское изделия	20	0,56	0,66	15,46	70,02	603/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	170	1	1	31	135	
ОБЕД							
	Салат "Школьный"	40	0,56	3,05	2,67	40,39	31/1
	Котлеты рыбные	50	6,22	4,91	8,20	101,77	82/1
	Суп картофельный с лапшой	150	2,34	2,81	12,90	86,23	59/1
	домашней						
	Сложный гарнир:Картофельное	110	3,10	3,27	16,35	107,10	999/4
	пюре и Капуста тушеная						
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	3,99	21,01	292/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	16	15	62	443	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными	130	3,52	3,06	11,61	88,11	77/1
	изделиями						
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,61	3,77	22,87	139,81	252/1
	Чай с сахаром	150	0,10	0,01	2,99	12,43	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	10	7	55	327	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	41	36	201	1293	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14028	489	393	1840	12847	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1403	49	39	184	1285	

