

МЕНЮ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	120	4,3	3,5	16	112,4
Пром.	Печенье	15	1,5	2	14,9	83,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1
	Итого за Завтрак	285	6	5,5	35,8	215,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Обед					
54-6с	Суп картофельный	150	1,5	1,9	7,8	55,4
54-4г	Каша ячневая вязкая	45	1,1	1,2	7,1	43,9
54-5м	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1
54-6хн	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	2,9	1,6	10	65,8
	Итого за Обед	465	18,7	7,5	54,6	361,2
	Полдник					
54-15о	Овощное рагу	110	2,3	3,4	12,2	86,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за полдник	275	6,3	5,7	28,1	186,1
	Итого за день	1175	31,2	18,8	126,2	794,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	45	1,4	1,3	8,7	50,2
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за Завтрак	275	11	17	21,4	282,3
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	100	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	100	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-11м	Плов из отварной говядины	120	9,2	8,8	23,2	209
54-1хн	Компот из яблок и вишни	150	0,2	0,1	7,7	31,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	650	14,2	13,4	45,2	357,9
	Полдник					
54-22к	Каша жидкая молочная манная	120	3,2	3,4	15,2	104,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за полдник	365	8,8	6,4	39,8	251,3
	Итого за день	1390	38,4	40,6	113,6	971,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	120	23,7	8,5	17,3	241
54-22хн	Кисель вишневый	75	0,2	0	9,8	39,7
Пром.	Печенье	15	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
	Итого за Завтрак	360	28,9	13,2	51,5	439,2
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	100	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	100	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13,2	13,2	8	203,7
54-5хн	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,6	31,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	455	19,3	16,1	32,2	375,2
	Полдник					
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3
Пром.	Икра кабачковая	30	0,3	0	1,8	8,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за полдник	295	10	12,1	16,3	214,6

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за день	1210	62,6	45,2	107,2	1109
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная овсяная	120	4,1	4,5	14,8	115,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
	Итого за Завтрак	310	8,9	16,2	27,2	291,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Обед					
54-16с	Суп рыбный	150	6,9	5,4	9,3	116,2
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-7гн	Оладьи из печени по-Кунцевски	60	10,5	6,9	9,5	140,6
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	2,9	1,6	10	65,8
54-1хн	Компот из яблок и вишен	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	540	24,5	18,3	66,2	529
	Полдник					
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
54-15з.	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,4	35,7
Пром.	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за полдник	315	10	8,9	48,9	315,3
	Итого за день	1315	43,6	43,5	150	1167,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Итого за Завтрак	275	9,8	19,3	14,5	271
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	100	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	100	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-18с	Свекольник	150	4,7	2,6	10,8	80,5
54-4г	Каша ячневая вязкая	45	1,1	1,2	7,1	43,9
54-6м	Биточек из говядины	60	11	10,5	9,9	177
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
54-22хн	Кисель вишневый	150	0,2	0	9,8	39,7
	Итого за Обед	450	19,8	14,7	54,1	422,2
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
54-21гн	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	Фрукт (яблоко)**	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за полдник	290	8,4	3,8	47,6	257,9
	Итого за день	1115	42,4	41,6	123,4	1031,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	45	1,4	1,3	8,7	50,2
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	Итого за Завтрак	250	10,2	7,6	24,9	206,5
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	150	5	3,4	12,2	99,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	120	12,1	11,2	10,3	190,8
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	30	2,9	1,6	10	65,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	480	21,4	16,4	52,3	442,8
	Полдник					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	120	4,3	3,5	16	112,4
Пром.	Печенье	15	1,5	2	14,9	83,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого за полдник	285	5,9	5,5	35,7	215,2

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за день	1165	41,9	33,3	120,1	944,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная манная	120	4,1	4,5	14,8	115,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
	Итого за Завтрак	310	9,3	16,3	29,6	302,8
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-4г	Каша ячневая вязкая	45	1,1	1,2	7,1	43,9
54-5м	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-5хн	Компот из яблок и вишен	150	0,2	0,1	7,6	31,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	435	17,6	8,4	37	294
	Полдник					
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
Пром.	Икра кабачковая	30	0,3	0	1,8	8,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за полдник	375	13,4	14,4	25,2	283
	Итого за день	1270	44,7	42,9	99	959,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	120	23,7	8,5	17,3	241
54-22хн	Кисель вишневый	75	0,2	0	9,8	39,7
Пром.	Печенье	15	1,5	2	14,9	83,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
	Итого за Завтрак	360	25,5	10,5	46,9	384,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Обед					
54-16с	Суп рыбный	150	6,9	5,4	9,3	116,2
54-1г	Макароны отварные	45	1,4	1,3	8,7	50,2
54-16м	Печень говяжья по-Строгановски	60	1,0	9,5	4	142

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
54-1хн	Компот из яблок и вишен	150	0,4	0	14,8	60,7
	Итого за Обед	450	12,5	16,6	53,3	450,2
	Полдник					
54-4г	Каша ячневая вязкая	45	1,1	1,2	7,1	43,9
54-15з.	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,4	35,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за полдник	240	5,8	5,6	26,4	179,3
	Итого за день	1200	44	32,8	134,3	1045,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная овсяная	120	4,3	3,5	16	112,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Масло сливочное порционно					
54-1з	Сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	Итого за Завтрак	300	11,8	10,2	31,9	265,9
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (яблоко)**	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Второй завтрак	80	0,6	0,1	5,3	24,5
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-4м	Котлеты из говядины	60	11	10,5	9,9	177
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
54-5хн	Компот из яблок и вишен	150	0,2	0,1	7,6	31,9
	Итого за Обед	510	18,6	19,3	50,3	448,8
	Полдник					
54-10к	Капуста тушеная	60	1,6	4,6	10,8	91,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за полдник	225	2,8	4,7	23,1	147
	Итого за день	1115	33,8	34,8	110,6	886,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	45	2,2	1,7	6,6	60,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
54-21гн	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
	Итого за Завтрак	250	10,7	7,7	22,6	212,7
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80
	Обед					
54-18с	Свекольник	150	4,7	2,6	10,8	80,5
54-6г	Рис отварной	45	1	1,2	9,7	50,4
54-3р	Рыба с овощами	70	7,3	1,9	4,7	168,5
54-22хн	Кисель вишневый	150	0,2	0	9,8	39,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	460	15	6,1	51,5	420,2
	Полдник					
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
Пром.	Сок фруктовый	150	0,2	0,1	7,7	31,9
	Итого за полдник	210	5,1	2,8	39,9	204,8
	Итого за день	1070	35,2	20,4	124,2	917,7
Средние показатели за Завтрак		377	8,67	7,41	43,12	273,77
Средние показатели за Второй завтрак		130	2,21	2,54	10,48	73,48
Средние показатели за Обед		547,5	20,82	17,95	62,8	496,32
Средние показатели за Полдник		209	6,26	4,97	35,07	209,98
Средние показатели за период		1679	56	44	196,5	1405,8
Примечание: № рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд; Фрукт** - допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей.						

