



Утверждаю:  Н.В.Колоскова
приказ № 25/1-од от 31.08.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Эн.ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1.								
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ	190	5,89	7,09	23,83	182,4	1,85	№ 4.10
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2,6	7,6	17,5	146	0	№ 43
ИТОГО:		425	12,76	18,2	59,95	449,14	2,61	
ЗАВТРАК 2:	РЯЖЕНКА	100	2,93	2,53	3,86	54	0,3	№ 5
ОБЕД :	СУП С ЧЕСНОКОМ	190	5,9	6,2	11,6	127,2	11	№15
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	190	13,11	14,72	17,38	247	13,96	№ 91
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	190	0,57	0	29,83	117,8	0,12	№ 50
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
	ОГУРЕЦ (СОЛ.)	40	1,1	0	0,6	7,6	0	№ 3
ИТОГО:		647	23,18	21,23	75,11	575,1	25,08	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	ОМЛЕТ НАТ.	80	7,3	7,9	4,3	113,5	2,2	№ 31
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
	БАНАН	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№ 63
ИТОГО:		457	11,52	8,229	52,8	333,12	15,68	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		1629	50,39	50,189	191,72	1411,36	43,67	
ДЕНЬ 2.								
ЗАВТРАК :	КАША "ДРУЖБА"	190	5,89	7,34	26,32	190,95	1,85	№ 4.11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/7	9,7	15	25,74	274	0,6	№ 45
ИТОГО:		432	19,86	25,85	70,68	585,69	3,21	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
ОБЕД :	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	190	6,53	4,33	7,75	103,66	8,28	№ 8
	РЫБА ОТВ.С СОУСОМ	80	10,7	9,42	35,05	159	9	№ 26
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№ 32
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	190	0,19	0	18,52	70,77	4,94	№ 51
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
	ОГУРЕЦ СВ. (ПОРЦ.)	60	0,4	0	1,1	6	4,2	№ 2
ИТОГО:		657	22,42	18,16	91,22	503,93	33,12	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	190	26,3	16,2	22,3	332,5	0,3	№40
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
	АПЕЛЬСИН	150	0,9	0	8,5	45,2	63	№ 62
ИТОГО:		410	27,32	16,219	41,5	421,02	66,28	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		530	72,53	62,759	207,4	1563,64	103,31	
ДЕНЬ 3.								
ЗАВТРАК :	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	190	4,65	5,22	21,06	157,03	1,22	№ 38
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,87	3,32	16,72	112,95	1,52	№ 2
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	35/5/20	5,04	6,3	20,6	156,3	0	№ 68
ИТОГО:		440	13,56	14,84	58,38	426,28	2,74	
ЗАВТРАК 2:	РЯЖЕНКА	100	2,93	2,53	3,86	54	0,3	№ 5

ОБЕД :	СУП ГОРОХОВЫЙ	190	4,17	4	12,4	102,6	4,41	№ 2.5
	БИТОЧКИ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА	70	11,92	8,8	11,64	173	0	№ 7.1
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	150	3,6	28,05	16,5	118,3	17,3	№ 67
	КИСЕЛЬ	190	0,76	0	21,09	84,93	0,06	№ 6
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
ИТОГО:		637	22,95	41,16	77,33	554,33	21,77	

УПЛОТНЕННЫЙ

ПОЛДНИК	ВЕРМ. МОЛОЧНАЯ	190	6,34	6,96	20,75	170,05	1,11	№ 1
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУ	190	0,57	0	29,83	117,8	0,12	№ 50
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	№ 58
ИТОГО:		410	9,21	9,86	72,88	412,95	1,23	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		1587	48,65	68,39	212,45	1447,56	26,04	

ДЕНЬ 4.

ЗАВТРАК :	КАША ПШЕНИЧНАЯ	190	4,79	5,36	22,2	153,26	1,22	№ 2
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2,6	7,6	17,5	146	0	№ 43
ИТОГО:		425	11,66	16,47	58,32	420	1,98	

ЗАВТРАК 2: АПЕЛЬСИН

ОБЕД :	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	190	6,76	7,6	9,5	106,93	7,75	№14
	ГУЛЯШ ИЗ КУР.	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	№ 7.8
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЙ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№ 32
	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	16,2	№ 6
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,85	0	21,71	84,05	6,84	№ 3
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
ИТОГО:		647	20,59	24,4	67,21	511,28	38,99	

УПЛОТНЕННЫЙ

ПОЛДНИК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	6,5	33,8	210,3	0	№ 28
	СЫР	20	4,7	6,2	0	76	0,5	№ 44
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
ИТОГО:		360	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		1532	33,27	41,089	144,33	1012,4	103,95	

ДЕНЬ 5.

ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ	190	2,93	3,86	30,48	168,15	0	№ 4.6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2,6	7,6	17,5	146	0	№ 43
ИТОГО:		425	5,65	11,479	58,68	357,47	2,98	

ЗАВТРАК 2: ЙОГУРТ

ОБЕД :	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	190	6,68	7,14	12,61	114,68	0	№10
	МЯСО С ТУШЕНОЙ	60	8,9	6,1	2,7	97,3	1	№ 1.3.9
	КАПУСТОЙ	130	3,2	5,2	12,39	107	25,3	№ 29
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУ	190	0,57	0	29,83	117,8	0,12	№ 50
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	№ 61
ИТОГО:		600	21,35	18,74	70,23	497,98	26,42	

УПЛОТНЕННЫЙ

ПОЛДНИК	САЛАТ СТЕПНОЙ	190	2,85	19,19	14,25	244,15	11,78	№ 1.1.21
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
	ЧАЙ -ЗАВАРКА	190	0,38	0	0,07	2,66	0,19	№ 7
ИТОГО:		417	27,08	38,24	100,25	820,29	38,39	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		1542	56,88	70,939	233,64	1732,22	68,51	

ДЕНЬ 6.			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	190	6,08	7,34	28,22	201,4	1,82	№ 4.20
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,87	3,32	16,72	112,95	1,52	№ 2
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦО	35\5\20	5,04	6,3	20,6	156,3	0	№ 68
ИТОГО:		440	14,99	16,96	65,54	470,65	3,34	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
ОБЕД :	СУП РЫБНЫЙ	190	4,59	2,69	9,26	90,44	8,51	№ 91
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,78	11,66	16,41	210	7,37	№ 1
	СОУС	30	0,5	1,4	1,02	18,6	0	№ 69
	ГРЕЧА	100	57	7,3	36,9	240,6	0	№34
	КИСЕЛЬ	190	0,76	0	21,09	84,93	0,06	№ 6
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
ИТОГО:		627	75,13	23,36	100,38	720,07	15,94	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	СЫРНИКИ С СГУЩ.	150/20	15,3	18,6	40,2	326	0,43	№38
	ГРУША	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№ 64
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
ИТОГО:		510	92,15	41,979	173,38	1190,19	29,85	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		1677	185,2	84,829	343,3	2433,91	49,83	
ДЕНЬ 7.								
ЗАВТРАК :	КАША ЯЧНЕВАЯ	190	6,3	7,21	26,72	193,8	1,85	№ 4,12
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРО	40\5\7	9,7	15	25,74	274	0,6	№ 45
ИТОГО:		432	20,27	25,72	71,08	588,54	3,21	
ЗАВТРАК 2:	БАНАН	100	1,06	0	14,73	67,2	7	№ 63
ОБЕД :	СУП БОБОВЫЙ	190	9,19	6,76	13,3	122,81	3,64	№ 13
	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	75	16,03	11,3	15,6	219	0,6	№ 21
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	115	3,4	3,4	35	181,5	0	№37
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КА	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	№ 5
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0	19,05	82,5	6	№ 3
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
ИТОГО:		627	32,88	27,83	103,09	757,51	27,04	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ С	190	2,85	19,19	11,97	179,55	19,47	№ 1
	СЕЛЬДЬ	60	5,3	6,5	0,91	116	1	№ 1.15
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
	ЧАЙ -ЗАВАРКА	190	0,38	0	0,07	2,66	0,19	№ 7
ИТОГО:		477	43,91	53,83	131,74	1131,22	47,7	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		1636	98,12	107,38	320,64	2544,47	84,95	
ДЕНЬ 8.								
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ	190	2,93	3,86	30,48	168,15	0	№ 4.6
	ЧАЙ -ЗАВАРКА	190	0,38	0	0,07	2,66	0,19	№ 7
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРО	40\5\7	9,7	15	25,74	274	0,6	№ 45
ИТОГО:		432	273,43	313,17	900,39	7253,51	221,6	
ЗАВТРАК 2:	ЯБЛОКО	100	0,3	0	8,6	41,33	8,8	№ 66
ОБЕД :	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С	190	6,23	6,99	6,3	117,95	9,34	№ 17
	КАРТ.ПО-ДОМАШН.	190	13,2	13,39	14,25	231,25	7,41	№18
	ОГУРЕЦ СВ. (ПОРЦ.)	60	0,4	0	1,1	6	4,2	№ 70
	КИСЕЛЬ	190	0,76	0	21,09	84,93	0,06	№ 6
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61

ИТОГО:		667	23,09	20,69	58,44	515,63	21,01	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	ОЛАДЫ С ВАРЕНЬЕМ	150\25	11	10,5	69,15	417	0	№39
	ГРУША	150	1,6	0	22,1	100,8	10,5	№ 64
	КОФЕЙНЫЙ НАП.	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
ИТОГО:		515	39,96	34,7	168,31	1154,17	32,27	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		1714	336,78	368,56	1135,74	8964,64	283,68	
ДЕНЬ 9.								
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	190	8,53	8,9	33,73	249,54	1,25	№ 33
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,12	0,019	10,7	43,32	2,98	№ 9
	ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0	№ 59
ИТОГО:		430	11,65	11,319	81,93	475,86	4,23	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
ОБЕД :	СУП КАРТ.С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	190	7,14	7,22	12,84	148,2	7,98	№ 9
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	25,74	19,66	17,86	351,5	6,17	№ 92
	ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК КОНС.	60	1,8	0,2	3,8	23,3	2,4	№7
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУ	190	0,57	0	29,83	117,8	0,12	№ 50
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
ИТОГО:		667	37,75	27,39	80,03	716,3	16,67	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0	№ 5.1
	БУЛОЧКА							
	ВАНИЛЬНАЯ	100	8	8,1	54,4	324	0	№ 467
	ЧАЙ -ЗАВАРКА	190	0,38	0	0,07	2,66	0,19	№ 7
ИТОГО:		330	51,23	40,09	134,8	1105,96	16,86	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		1527	103,56	81,329	300,76	2351,12	38,46	
ДЕНЬ 10.								
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕННАЯ	190	8,53	8,9	33,73	249,54	1,25	№ 36
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	4,27	3,51	18,62	120,74	0,76	№ 1
	Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦО	35\5\20	5,04	6,3	20,6	156,3	0	№ 68
ИТОГО:		440	17,84	18,71	72,95	526,58	2,01	
ЗАВТРАК 2:	КЕФИР	100	2,93	2,53	4	53	0,7	№ 5
ОБЕД :	СВЕКОЛЬНИК	190	6,99	4,4	9,04	110,2	3,95	№ 1.2.10
	БЕФСТРОГАНОВ	80	11,9	11	4,4	175	0,3	№ 1.3.1
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	13,1	89	6,7	№ 32
	КИСЕЛЬ	190	0,76	0	21,09	84,93	0,06	№ 6
	ХЛЕБ РЖ-ПШЕН.	37	2,5	0,31	15,7	75,5	0	№ 61
ИТОГО:		597	24,25	19,81	63,33	534,63	11,01	
УПЛОТНЕННЫЙ								
ПОЛДНИК	МАКАРОНЫ							
	СЛАДКИЕ С МАСЛОМ	150	5,5	4,57	26,44	168	0	№ 4.1
	МАНДАРИН	150	0,9	0	8,3	42,2	42,2	№ 65
	КОМПОТ ИЗ С\ФРУКТ.	190	0,57	0	29,83	117,8	0,12	№ 50
ИТОГО:		490	31,22	24,38	127,9	862,63	53,33	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		1627	76,24	65,43	268,18	1976,84	67,05	