

Утверждаю:

И. о. Руководит. О.С. Никифорова
 учреждения (подпись) (расшифровка подписи)

Примерное меню

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Бутерброд с яйцом	40	4,18	2,94	10,67	69,00	0,00	5/2003
	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	220/2016
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414/2016
	Итого:	370	16,32	15,36	47,74	378,00	1,31	
2 завтрак:	Бананы свежие	80	1,20	0,40	16,80	80,75	8,00	338/2015
	Итого:		1,20	0,40	16,80	80,75	8,00	
обед:	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,05	2,50	49,50	2,38	11/2004
	Свекольник	180	1,16	3,80	6,03	75,00	5,70	34/2004
	Кнели из кур с рисом	60	10,64	9,97	3,79	147,00	0,37	329/2016
	Соус молочный	15	0,51	1,04	1,39	16,85	0,09	219/2004
	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90,00	20,59	254/2016
	Компот из консервированных плодов	150	0,36	0,14	24,33	109,45	1,49	395/2016
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	ф
	Итого:	605	18,81	23,33	65,70	569,80	30,62	
	уплотненный полдник:	Икра овощная	40	0,52	1,65	2,86	28,40	1,76
Рыба, припущенная в молоке		80	7,98	2,38	4,08	69,64	1,26	137/2004
Картофельное пюре		110	2,25	3,52	15,00	100,83	13,21	339/2016
Пирожки печеные с мясом, луком		45	6,41	4,67	15,26	129,00	0,05	497/494/2016
Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419/2016
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	ф
Итого:		495	25,54	17,54	62,61	511,87	18,74	
Итого за первый день			61,87	56,63	192,85	1540,42	58,67	
День 2								
завтрак:	Бутерброд с маслом	24	1,54	3,48	9,98	74,00	0,00	1/2016
	Каша манная с изюмом и яблоками	185	4,97	5,33	26,67	174,60	1,79	193/2016
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416/2016
Итого:	389	9,66	11,53	49,61	337,60	2,99		
2 завтрак:	Яблоки свежие	80	0,34	0,34	7,82	37,57	7,80	338/2015
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00	705/2016
Итого:		0,84	0,34	17,92	79,97	9,80		
обед:	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,00	1,26	71/2016
	Суп картофельный с рыбой	180	9,51	2,96	4,82	83,69	8,99	41/2004
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	293/2016
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,27	3,18	23,24	134,64	0,00	330/2016
	Компот из смородины черной	150	0,13	0,06	20,13	81,60	18,30	393/2016
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	ф
	Итого:	640	31,55	19,09	69,17	574,93	29,15	
	уплотненный полдник:	Салат из моркови с курагой	40	0,58	0,04	5,74	25,68	1,82
Вареники ленивый		100	14,79	7,23	15,24	185,00	0,19	244/2016
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	12,00	0,05	ф
Пирожки печеные с морковью, яйцом		45	3,08	4,01	13,30	113,00	0,1	437/497/2016
Йогурт		150	7,50	6,40	12,75	130,50	0,90	420/2016
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	ф
Итого:	385	29,12	19,12	63,76	548,18	3,05		
Итого за второй день			71,17	50,08	200,46	1540,68	45,0	

День 3									
	Бутерброд с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75,46	0,50	2/2016	
	Суп молочный с пшеном	180	6,64	7,50	18,71	212,01	1,09	101/2016	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413/2016	
	Итого:	360	10,85	9,95	47,38	364,47	2,78		22,72
2 завтрак:	Виноград свежий	100	0,60	0,60	15,50	72,00	7,00	338/2015	
	Итого:		0,60	0,60	15,50	72,00	7,00		4,49
обед:	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	71/2016	
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,80	4,20	10,80	88,00	8,53	81/2016	
	Шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	274/2016	
	Картофель отварной	110	2,10	3,17	16,86	104,50	15,40	336/2016	
	Компот из кураги	180	0,40	0,20	24,99	101,70	0,36	394/2016	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	ф	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	ф	
	Итого:	635	18,53	11,03	87,68	523,50	33,12		32,63
уплотнен- ный полдник:	Омлет с сыром	150	16,55	25,18	2,48	302,53	0,31	230/2016	
	Свекла в молочном соусе (вариант 2)	100	1,74	1,37	8,97	55,00	4,23	34/2016	
	Печенье	25	1,88	2,44	18,63	104,25	0,00	ф	
	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	705/2016	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	ф	
	Итого:	320	22,055	29,168	53,265	564,2	8,14		35,17
Итого за третий день			52,03	50,75	203,83	1524,17	51,04		
День 4									
завтрак:	Бутерброд с медом	30	1,60	0,18	17,26	76,00	0,00	2/1996	
	Суп молочный слизистый	180	7,06	7,24	18,03	178,30	1,13	98/2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414/2016	
	Итого:	390	11,51	9,83	49,65	345,30	2,30		21,66
2 завтрак:	Апельсины свежие	70	0,63	0,14	5,67	34,40	42,00	338/2016	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00	705/2016	
	Итого:		1,13	0,14	15,77	76,80	44,00		4,82
обед:	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	71/2015	
	Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной	180	1,52	4,06	5,01	63,00	9,59	77/2016	
	Печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	8,45	255/2015	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,30	4,47	28,34	179,30	0,00	330/2016	
	Кисель из повидла	150	0,07	0,00	16,69	67,05	0,67	401/2016	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	18,00	88,80	0,00	ф	
	Итого:	620	24,15	20,24	72,32	587,95	20,67		36,88
уплотнен- ный полдник:	Запеканка морковная с творогом	120	12,19	10,36	20,01	222,40	1,63	168/2016	
	Соус клюквенный	15	0,01	0,03	1,91	7,50	0,09	379/2016	
	Пюре морковное	50	0,82	0,34	4,02	22,50	1,68	341/2016	
	Пирожки печеные с капустой, яйцом	45	2,78	2,74	14,67	95,00	0,54	7/2016 /461/2015	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420/2016	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,20	0,00	ф	
	Итого:	415	22,92	17,57	63,52	504,60	4,99		31,65
Итого за четвертый день			59,71	47,78	201,26	1514,65	71,96		

День 5									
завтрак:	Бутерброд с яйцом	45	4,21	5,84	10,72	95,00	0,00	5/2003	
	Суп молочный с хлопьями овсянными «Геркулес»	180	5,33	5,34	16,14	133,92	0,82	101/2016	
	Кисель молочный	180	3,78	2,99	27,22	154,26	1,29	402/2016	
	Итого:	405	13,32	14,17	54,08	383,18	2,11		23,64
	Второй завтрак								
2 завтрак:	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,90	3,50	338/2015	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00	705/2016	
	Итого:		0,78	0,21	17,31	75,30	5,50		4,65
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	0,54	4,06	2,80	48,44	11,94	3/2004	
	Суп-пюре из картофеля	180	3,67	4,49	16,96	123,00	6,16	106/2016	
	Пудинг из говядины	60	14,45	5,71	0,69	112,00	0,12	307/2016	
	Соус сметанный натуральный	15	1,49	3,55	1,01	38,00	0,03	227/2004	
	Пюре из свеклы	120	1,80	4,04	10,49	85,00	9,16	342/2016	
	Гренки к супу	10	1,19	0,14	7,80	37,36	0,00	58/2004	
	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74,10	1,94	390/2016	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	18,00	88,80	0,00	ф	
	Итого:	615	26,10	22,49	75,90	606,70	29,35		37,44
уплотненный полдник:	Икра кабачковая для детского питания	30	0,36	0,67	2,31	23,25	2,25	57/2016	
	Рыба отварная с маслом	65	3,96	0,47	0,39	52,52	0,71	136/2004	
	Картофель отварной в молоке	120	2,81	2,99	15,79	101,00	12,92	337/2016	
	Блины	60	4,41	6,18	23,13	165,60	0,62	396/2015	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	ф	
	Чай с вареньем	180/15	0,12	0,02	9,76	40,00	0,03	411/2016	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0	ф	
	Итого:	487	13,68	14,20	63,53	474,37	16,53		29,27
	Итого за пятый день		53,88	51,07	210,82	1539,55	53,49		
День 6									
завтрак:	Бутерброд с яйцом	40	4,18	2,94	10,67	69,00	0,00	5/2003	
	Суп молочный гречневый	180	6,73	7,53	18,50	212,60	1,09	101/2016	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,96	414/2016	
	Итого:	370	13,25	12,47	39,80	351,60	2,05		21,68
2 завтрак:	Яблоки свежие	80	0,34	0,34	7,82	37,57	7,80	338/2015	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00	705/2016	
	Итого:		0,84	0,34	17,92	79,97	9,80		4,93
обед:	Икра морковная	40	0,87	1,83	4,35	37,48	2,04	211/2004	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,69	4,10	9,34	81,00	7,41	63/2016	
	Бутерброд с луком	20	1,22	4,09	7,60	72,10	0,13	1/1996	
	Пудинг рыбный запеченный с маслом	75	9,49	4,97	6,21	107,00	0,14	285/2016	
	Картофель отварной в молоке	110	2,57	2,74	14,47	92,40	11,84	337/2016	
	Компот из плодов сушеных /чернослив/	180	0,31	0,10	21,25	88,56	0,41	348/2015	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	18,00	88,80	0,00	ф	
	Итого:	645	18,87	18,27	81,22	567,34	21,97		34,99
уплотненный полдник:	Запеканка из печени с рисом, соусом сметанным	165	18,80	8,14	21,39	234,10	8,72	311/2016	
	Зеленый горошек отварной для подгарнировки	40	1,25	1,31	2,79	31,15	3,05	196/2004	
	Сдоба обыкновенная	45	3,49	2,12	23,54	127,00	0,00	449/2016	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419/2016	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф	
	Итого:	450	30,60	16,65	66,45	541,45	14,23		33,39
	Итого за шестой день		63,56	47,72	205,39	1540,36	48,05		

День 7									
завтрак:	Бутерброд с медом	30	1,60	0,18	17,26	76,00	0,00	2/1996	
	Суп молочный с ячневой крупой	180	6,42	7,28	18,74	209,48	1,09	101/2016	
	Какао с молоком сгущенным	150	2,75	1,95	18,82	103,80	1,29	383/2015	
	Итого:	360	10,77	9,41	54,82	389,28	2,38		24,12
2 завтрак:	Бананы свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	338/2015	
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,00	8,00		4,71
обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов/ лук зеленый/	30	0,29	1,85	0,92	21,42	5,73	15/2016	
	Суп картофельный с клецками	180	1,69	2,43	8,90	66,00	4,14	91/2016	
	Птица тушеная в соусе с овощами	185	8,90	5,70	16,94	155,19	8,56	319/2016	
	Компот из смородины черной	150	0,13	0,06	20,13	101,00	18,30	393/2016	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	18,00	88,80	0,00	ф	
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,00	0,00	ф	
	Итого:	615	16,11	10,78	79,39	502,41	36,73		31,13
уплотнен- ный полдник:	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	1,62	1,29	10,40	59,70	1,14	358/2016	
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	245/2016	
	Блинчики	75	3,89	7,22	19,00	157,00	0,00	430/2016	
	Молоко сгущенное	5	0,36	0,43	2,80	16,45	0,00	ф	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420/2016	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,60	0,00	ф	
	Итого:	440	29,70	25,46	54,43	565,75	2,44		35,0
Итого за седьмой день			57,78	46,05	205,44	1533,44	49,6		
День 8									
завтрак:	Бутерброд с маслом	24	1,54	3,48	9,98	74,00	0,00	1/2016	
	Каша молочная «Дружба»	185	5,90	7,50	31,70	217,60	0,46	84/2004	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419/2016	
	Итого:	359	12,02	15,06	49,26	376,60	2,51		23,25
2 завтрак:	Мандарины свежие	80	0,64	0,16	6,00	30,40	30,40	338/2015	
	Итого:	80	0,64	0,16	6,00	30,40	30,40		1,88
обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,22	4,55	4,30	62,80	4,78	23/2004	
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100,00	4,18	87/2016	
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	0,26	244/2015	
	Компот из фруктов сушеных	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394/2016	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	ф	
	Итого:	560	23,89	23,15	77,77	626,55	9,52		38,67
уплотнен- ный полдник:	Салат из моркови с черносливом	40	0,59	0,10	7,58	33,52	1,77	39/2016	
	Макароны, запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185,00	0,30	222/2016	
	Пирожки печеные с мясом, луком	45	6,41	4,67	15,26	129,00	0,05	497/494/2016	
	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	705/2016	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	ф	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	ф	
	Итого:	460	18,53	12,12	80,39	505,52	5,72		31,20
Итого за восьмой день			55,08	50,49	213,42	1539,07	48,15		

День 9									
завтрак:									
	Бутерброд с сыром	30	3,90	3,15	9,66	83,00	0,07	3/2016	
	Суп молочный с перловой крупой	180	6,26	7,25	18,82	208,92	1,09	101/2016	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413/2016	
	Итого:	360	12,81	12,73	39,79	368,92	2,35		23,01
2 завтрак:	Груши свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,60	4,00	338/2015	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00	705/2016	
	Итого:	180	0,82	0,24	18,34	80,00	6,00		4,99
обед:	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	71/2016	
	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,32	120,42	6,56	95/2016	
	Жаркое по-домашнему	170	18,07	3,96	18,50	180,00	7,26	292/2016	
	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,70	0,82	400/2016	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,50	7,25	35,00	0,00	ф	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	18,00	88,80	0,00	ф	
	Итого:	595	29,03	11,08	78,24	525,72	21,64		32,79
уплотненный полдник:	Пудинг из творога с яблоками	120	16,33	12,80	17,56	250,80	1,60	254/2016	
	Соус сметанный	1/30	0,42	1,50	1,76	22,00	0,01	372/2016	
	Капуста, тушенная в молоке	100	2,22	2,18	7,38	58,00	16,64	355/2016	
	Вафли с начинкой неглазированные	20	0,66	2,82	6,01	52,00	0,00	ф	
	Йогурт	150	7,50	6,40	12,75	130,50	0,90	420/2016	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,50	7,25	35,00	0,00	ф	
	Итого:	405	28,32	26,20	52,71	548,30	19,15		34,20
Итого за девятый день			70,98	50,25	189,08	1522,94	49,14		
День 10									
завтрак:	Бутерброд с яйцом	45	4,21	5,84	10,72	95,00	0,00	5/2003	
	Суп молочный манный	150	5,35	5,97	13,88	167,93	0,96	99/2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414/2016	
	Итого:	375	12,41	14,22	38,96	353,93	2,13		21,91
2 завтрак:	Виноград свежий	100	0,60	0,60	15,50	72,00	7,00	338/2015	
	Итого:		0,60	0,60	15,50	72,00	7,00		4,46
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	26,66	3,80	34/2016	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	4,98	3,91	11,14	100,00	8,06	89/2016	
	Залепанка картофельная с печенью	150	11,60	7,25	23,57	206,00	26,00	164/2016	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,00	0,01	372/2016	
	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394/2016	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,20	0,00	ф	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	ф	
	Итого:	613	21,85	14,96	87,51	562,36	38,23		34,81
уплотненный полдник:	Омлет натуральный	150	13,99	21,29	3,79	206,00	0,65	110/2004	
	Морковь, тушенная с черносливом	50	0,86	1,89	11,54	66,50	1,52	353/2016	
	Пирожки печеные с мясом, рисом	45	5,25	4,01	15,86	122,00	0,05	437/495/2016	
	Молоко витаминизированное «Тема»	200	5,59	6,38	9,38	117,31	1,00	ф	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	ф	
	Итого:	465	27,01	33,81	47,25	546,61	3,22		33,83
Итого за десятый день			61,87	63,59	189,22	1534,90	50,58		
Итого за весь период			607,92	514,40	2011,77	15330,18	478,25		
Среднее значение за период			60,79	51,44	201,18	1533,02	47,82		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,86	30,20	52,49				95%
СанПин 2.3/2.4.3590/20			12 - 15	30 - 40	55 - 60	1400-1540	45		
			42	47	203				