



**Примерное 2-х недельное меню
для пребывающих в дошкольной
организации с четырёхразовым питанием
на зимне-весенний период (3-7 лет)**

Меню приготавливаемых блюд

с 12.02.2017

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
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Масло сливочное	5	0,05	4,05	0,01	36,65	15,11/0
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	10	14	43	334	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	279/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	195	6	8	17	169	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	50	0,56	2,54	7,92	56,77	19/1
	Свекольник с сметаной	185	2,25	5,46	13,19	110,86	67/1
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,74	17,10	11,66	239,52	105/1
	Рагу из овощей	130	3,00	8,09	16,47	150,61	153/1
	Напиток яблочный.	180	0,09	0,09	11,16	45,85	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	18	34	79	692	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожный с киселем	150	21,45	8,68	26,83	271,17	349/1
	фруктово-ягодным						
	Чай с сахаром	180	0,10	0,01	4,48	18,41	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	24	9	50	378	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1660	59	65	190	1574	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	185	6,09	7,14	35,96	232,43	204/1
	жидкая						
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Какао с молоком	200	3,89	3,70	16,06	113,08	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14	14	62	432	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	50	0,73	1,37	4,08	31,39	41/1
	Суп крестьянский с крупой	185	1,73	5,58	8,56	91,36	64/1
	Пшено						
	Рыба, тушеная в томате с	120	12,37	4,73	4,28	109,07	79/1
	овощами						
	Картофельное пюре	130	4,61	5,49	22,87	159,36	141/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,03	0,21	8,95	41,85	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	23	18	68	522	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,67	15,38	1,73	184,01	222/1
	Чай с молоком и сахаром	180	1,63	1,54	6,73	47,30	282/1
	Пирожки печеные с капустой	70	4,88	7,26	29,30	202,05	251/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	384	19	25	57	522	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1654	56	57	201	1542	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	185	7,16	7,70	32,66	228,64	199/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	9	8	53	322	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	15.2/2
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	180	1	0	18	78	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёными	50	0,64	5,05	3,43	61,63	27/1
	огурцами						
	Борщ с капустой и картофелем	185	1,61	4,67	9,62	86,99	55/1
	Плов с куриным филе	150	14,13	6,27	33,94	248,70	244/1
	Напиток из плодов шиповника.	180	0,61	0,25	15,62	67,21	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	20	17	81	553	
ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром	150	9,83	10,99	39,76	297,19	334/6
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Чай с сахаром	180	0,10	0,01	4,48	18,41	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	385	13	14	73	472	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1575	43	39	226	1425	

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	180	4,42	4,87	13,48	115,49	75/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	12/1
	Кофейный напиток на сгущённом молоке.	180	1,60	1,58	10,33	61,92	287/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	13	12	34	293	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Икра свекольная	50	0,85	3,78	5,27	58,38	47/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,99	2,98	16,94	106,48	58/1
	Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	5,94	13,52	165,21	132/1
	Капуста тушеная	130	2,62	5,02	15,26	116,69	135/1
	Кисель из концентрата	180	0,10	0,07	10,40	42,57	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	24	18	80	578	
ПОЛДНИК							
	Каша гречневая молочная вязкая	154	7,27	6,78	29,06	206,35	185/1
	Чай с сахаром	180	0,10	0,01	4,48	18,41	282/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	389	10	8	64	366	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1639	47	38	193	1304	

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	200	0,11	0,01	4,97	20,45	282/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	9	8	31	231	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Молоко кипяченое	180	6,12	6,12	9,00	115,56	280/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	180	6	6	9	116	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	50	0,73	2,58	3,66	40,69	33/1
	Рассольник ленинградский с	185	2,71	5,03	14,39	113,54	54/1
	сметаной						
	Котлеты из говядины	80	9,83	13,44	11,75	207,12	97/1
	Пюре гороховое	130	16,29	4,52	31,27	230,94	170/1
	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,16	45,85	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	32	26	91	727	
ПОЛДНИК							
	Каша рисовая молочная вязкая	185	6,11	7,16	40,91	252,43	183/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Чай с молоком и сахаром	180	1,63	1,54	6,73	47,30	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	420	11	12	77	456	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1675	59	51	208	1529	

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	200	3,89	3,70	16,06	113,08	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	12	16	46	372	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	15.2/2
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	180	1	0	18	78	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	50	0,73	1,37	4,08	31,39	41/1
	Суп картофельный с крупой	180	2,60	3,02	14,68	96,27	60/1
	пшениной						
	Жаркое по-домашнему	150	15,14	6,12	24,54	213,81	95/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,03	0,21	8,95	41,85	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	22	11	71	472	
ПОЛДНИК							
	Оладьи из печени по-кунцевски	75	15,92	11,86	13,58	224,79	124/1
	Макаронные изделия отварные	130	6,02	4,17	34,50	199,65	212/5
	с маслом						
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,02	9,11	37,22	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	25	17	88	603	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1630	60	44	223	1525	

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	12/1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14	14	51	379	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	279/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	195	6	6	19	154	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	50	0,56	2,54	7,92	56,77	19/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,99	2,98	16,94	106,48	58/1
	Голубцы ленивые в томатном соусе	70	4,67	5,15	4,97	84,98	122/1
	Картофельное пюре	130	4,61	5,49	22,87	159,36	141/1
	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,16	45,85	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	15	17	83	542	
ПОЛДНИК							
	Рагу из овощей 2	150	3,53	7,80	19,16	161,09	224/6
	Напиток из плодов шиповника.	180	0,61	0,25	15,62	67,21	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	7	8	54	317	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1630	41	45	206	1392	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	185	6,09	7,14	35,96	232,43	204/1
	жидкая						
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	9	9	54	337	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Икра свекольная	50	0,85	3,78	5,27	58,38	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	195	6,36	4,45	27,43	175,32	62/1
	и гренками						
	Тушеные овощи с курицей	180	17,81	3,97	25,06	207,16	126/1
	Кисель из концентрата	180	0,10	0,07	10,40	42,57	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	28	13	87	572	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с	150	21,94	17,21	27,25	351,74	233/1
	морковью						
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Чай с сахаром	180	0,10	0,01	4,48	18,41	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	385	25	18	62	511	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1585	63	41	217	1487	

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	12,96	110,69	75/1
	Гречневой						
	Какао с молоком	200	3,89	3,70	16,06	113,08	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10	9	39	276	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	15.2/2
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	195	2	3	28	146	
ОБЕД							
	Салат картофельный с	50	1,31	4,60	7,13	75,07	37/1
	солеными огурцами						
	Щи из свеж. капусты с	185	1,66	5,64	7,79	88,62	52/1
	картофелем						
	Фрикасе	70	14,50	3,00	3,60	99,45	599/8
	Макаронные изделия отварные	130	6,02	4,17	34,50	199,65	212/5
	с маслом						
	Напиток из плодов шиповника.	180	0,61	0,25	15,62	67,21	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	27	18	87	619	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,57	15,29	1,73	182,74	222/1
	Лепешки сметанные	70	5,79	9,27	43,64	281,28	268/1
	Молоко кипяченое	180	6,12	6,12	9,00	115,56	280/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	384	24	31	73	668	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1634	62	61	228	1708	

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	200	1,79	1,76	11,54	69,16	287/1
	сгущённом молоке.						
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14	14	55	406	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Молоко кипяченое	180	6,12	6,12	9,00	115,56	280/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	195	7	7	21	168	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	50	0,73	2,58	3,66	40,69	33/1
	Суп картофельный с лапшой	180	2,78	3,16	15,34	100,95	59/1
	домашней						
	Котлеты рыбные	75	9,15	7,39	12,90	154,82	82/1
	Сложный гарнир: Картофельное	130	3,60	3,50	19,14	122,43	999/4
	пюре и Капуста тушенная						
	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	16,11	65,65	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	19	17	86	573	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными	150	4,12	3,70	13,94	105,56	77/1
	изделиями 2						
	Пирожки печеные с яблоками	70	4,38	4,24	35,15	196,20	250/1
	Чай с сахаром	180	0,10	0,01	4,48	18,41	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,20	0,16	10,80	49,44	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	11	8	72	409	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1705	50	46	234	1556	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16387	540	487	2125	15044	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1639	54	49	213	1504	