

Утверждаю
Руководитель учреждения

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3лет с
10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь

Прием пищи	Наименова ние блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
завтрак:	каша моло	150	5,87	6,86	18,60	158,74
	хлеб с масл	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86
	коф. напит	150	2,10	1,88	10,51	65,61
II завтрак	фрукты св	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат из свежих помидоро в и перца	40	0,47	2,04	1,78	27,92
	суп с рыbn	150	6,91	2,72	11,25	97,49
	запеканка из печени с томат- сметан соусом	70/20	9,68	7,06	3,59	125,39
	макаронь	100	3,03	3,23	20,75	127,54
	сок фрукт	150	0,75	0,00	13,65	57,00
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржан	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	крендель с	50	3,52	3,26	24,22	139,57
	кисель	150	0,00	0,00	4,94	19,32
	соль за вес	3				
Итого за 1 день:			37,28	32,96	146,97	1043,64
День 2						
завтрак:	омлет нату	130	12,69	14,12	2,54	203,20
	сыр порци	8	1,84	2,32	0,00	28,80
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с мо	150	2,82	2,45	11,41	77,26
II завтрак	сок фрукт	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,04	23,18
	рассольни к на кур/бульо не со сметаной	150/5	1,30	3,13	8,68	68,19
	капуста ту	130/70	12,48	12,76	8,53	239,67
	компот из	150	0,12	0,12	9,93	37,93
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржан	30	1,65	0,30	9,62	57,00

полдник:	ватрушка	50	3,46	3,67	30,24	165,67
	к.м. продукт	150	4,05	3,75	16,20	118,50
	соль за вес	3				
Итого за 2 день:			44,77	45,02	136,26	1185,79

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3лет с 10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь

		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность
Прием пищи	Наименова ние блюда		Б	Ж	У	
День 3						
завтрак:	суфле творожно е со сгущенны м молоком	150\20	17,98	15,17	28,61	348,56
	чай на мол	150	4,20	3,75	14,04	104,54
II завтрак	фрукты св	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат из свежих помидоро в и огурцов	40	0,40	2,04	1,46	26,11
	борщ со см	150\5	1,18	3,02	5,33	53,01
	шницель рыбный с соусом красным	70\10	8,69	3,39	1,80	82,55
	картофель	130	3,06	4,81	19,24	132,58
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшенич	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,80
	коф. напиток	150	2,10	1,88	10,51	65,61
	соль за вес	3				
Итого за 3 день:	итого за весь день		42,27	36,56	152,14	1134,34
День 4						
завтрак:	каша пшенич	150	5,39	5,62	20,33	151,94
	хлеб с маслом	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86
	чай с молоком	150	2,52	2,25	11,22	73,34
II завтрак	фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из помид	40	0,46	2,04	1,79	28,43
	суп с вермише	150	1,59	2,41	11,67	75,29
	голубцы ленивые с томатно- сметанны м соусом	200	14,43	16,59	15,41	262,14
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшенич	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	сочник с творог	60	6,37	5,31	20,08	154,00

	молоко ки	150	4,20	3,75	7,05	78,00
	соль за вес	3				
Итого за 4 день:	итого за весь день		40,11	43,39	138,37	1092,57

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3лет с 10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 5						
завтрак:	каша сборн	150	5,62	6,26	21,27	163,04
	яйцо отвар	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток	150	2,10	1,88	10,51	65,61
II завтрак	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,04	23,18
	суп с бобовыми и гречкой (фасоль)	150\10	4,83	2,68	20,39	123,43
	запеканка картофель с мясом с томат сметаной соус	160\20	13,06	16,45	26,21	298,72
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	-				
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	батон с маслом	25\2,5\5	3,10	4,01	12,56	99,28
	чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	26,54
	соль за вес	3				
Итого за 5 день:	итого за весь день		38,96	39,95	140,12	1062,87
День 6						
завтрак:	каша молочная	150	5,67	5,91	24,55	173,33
	хлеб с маслом	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86
	коф. напиток	150	2,10	1,88	10,51	65,61
II завтрак	сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
обед:	салат из свежих помидоров и перца	40	0,47	2,04	1,78	27,92
	рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	150\5	1,63	3,17	11,08	79,56

	жаркое по-домашнему из мяса кур	180	11,38	9,98	19,57	231,50
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	пирожок с повидлом	50	3,96	4,62	30,36	176,70
	какао с мол.	150	2,82	2,45	11,41	77,26
	соль за вес	3				
Итого за 6 день:			33,78	35,06	168,49	1139,32

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3 лет с 10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 7						
завтрак:	омлет с зел.	130	10,91	11,57	7,74	191,57
	сыр порционный	8	1,84	2,32	0,00	28,80
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток	150	2,10	1,88	10,51	65,61
II завтрак	фрукты свежие	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,04	23,18
	суп рыбный	150\30	6,17	2,85	10,68	99,20
	биточки мясные с красным соусом	60\10	10,79	8,76	6,29	138,90
	макароны	100	3,03	3,23	20,75	127,54
	кисель	150	0,00	0,00	4,94	19,32
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	булочка с с.	50	3,52	3,26	24,22	139,57
	к.м. продукты	150	6,15	2,25	8,85	85,50
	соль за вес	3				
Итого за 7 день:			51,03	38,92	143,74	1155,59
День 8						
завтрак:	запеканка творожная со сгущенным молоком	130\20	17,19	12,52	26,41	313,37
	чай на мол.	150	4,20	3,75	14,04	104,54
II завтрак	фрукты свежие	100	1,50	0,10	19,20	89,00

обед:	салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,40	2,04	1,46	26,11
	суп "Бабу	150	4,49	4,75	8,51	93,00
	тефтели рыбные в томатно-смет соусе	70\15	8,13	3,56	8,47	107,54
	картофель	130	3,06	4,81	19,24	132,58
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	печенье	40	3,00	4,72	29,76	166,80
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	13,65	57,00
	соль за вес	3				
Итого за 8 день:			45,89	36,73	171,74	1236,52

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3 лет с 10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 9						
завтрак:	каша манная	150	4,69	5,53	16,91	135,39
	яйцо отварное	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб с маслом	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86
	коф. напиток	150	2,10	1,88	10,51	65,61
II завтрак	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из помидоров и огурцов со сметаной	40	0,46	2,04	1,79	28,43
	плов из мяса	150\5	1,27	3,04	5,75	55,37
	плов из мяса	160	14,64	12,22	25,61	264,15
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	ватрушка с	50	5,74	4,93	22,62	158,04
	чай на молоке	150	4,20	3,75	14,04	104,54
	соль за вес	3				
Итого за 9 день:	итого за весь день		44,61	44,54	148,39	1159,46
День 10						
завтрак:	каша гречневая	150	5,09	5,77	20,03	151,94
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	чай с молоком	150	2,52	2,25	11,22	73,34
II завтрак	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,04	23,18
	суп "Кудрявый"	150/5	3,07	4,43	11,92	99,82
	мясо тушеное	50\20	11,49	10,43	2,01	139,54

	гороховое	120	7,58	4,55	27,96	206,47
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржан	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	запеченн ый батон с маслом и сыром	25\2,5\5	3,10	4,01	12,56	99,28
	коф. напит	150	2,10	1,88	10,51	65,61
	соль за вес	3				
Итого за 10 день:	итого за весь день		40,37	36,42	147,99	1088,95

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3лет с
10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь

Прием пищи	Наименова ние блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность
			Б	Ж	У	
День 11						
завтрак:	каша пшен	150	5,39	5,62	20,33	151,94
	хлеб с масл	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86
	коф. напиток	150	2,10	1,88	10,51	65,61
II завтрак	фрукты св	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат из свежих помидоро в и перца	40	0,47	2,04	1,78	27,92
	суп "Рисовый " на кур/бульо не со сметаной	150/5	1,65	3,18	12,81	86,82
	суфле из ку	70	13,34	11,25	2,53	193,22
	овощное ра	130	2,13	3,25	12,11	85,51
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржан	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	пирожок с морковью и повидлом	60	4,61	6,13	27,99	184,90
	какао с мо	150	2,82	2,45	11,41	77,26
	соль за вес	3				
Итого за 11 день:			37,46	41,71	148,59	1142,62
День 12						
завтрак:	омлет нату	130	12,69	14,12	2,54	203,20
	сыр порци	8	1,84	2,32	0,00	28,80
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с мо	150	2,82	2,45	11,41	77,26
II завтрак	сок фрукто	200	1,00	0,00	18,20	76,00

обед:	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,04	23,18
	суп овощной со сметаной	150\5	1,72	3,13	8,88	70,49
	курник с мясным фаршем и картофелем	160	14,58	12,06	45,82	346,16
	компот из	150	0,12	0,12	9,93	37,93
	хлеб пшени	-				
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	пряники	40	1,92	1,12	31,08	140,00
	к.м. продукты	150	4,05	3,75	16,20	118,50
	соль за вес	3				
Итого за 12 день:			44,23	41,59	164,66	1223,72

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3лет с 10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь

		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность
Прием пищи	Наименова ние блюда		Б	Ж	У	
День 13						
завтрак:	запеканка творожна я со сгущенны м молоком	130\20	17,19	12,52	26,41	313,37
	чай на мол	150	4,20	3,75	14,04	104,54
II завтрак	фрукты св	100	0,20	0,90	8,10	38,00
обед:	салат из свежих помидоро в и огурцов	40	0,40	2,04	1,46	26,11
	свекольник	150\5	1,43	3,08	8,86	68,38
	котлеты рыбные с томатно- сметанны м соусом	70\20	8,92	3,95	2,59	91,78
	рис отварной с овощами	120	2,64	3,97	24,97	148,12
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржан	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	крендель с	50	3,52	3,26	24,22	139,57
	кисель	150	0,00	0,00	4,94	19,32
	соль за вес	3				

Итого за 13 день:	итого за весь день		41,67	33,95	146,59	1095,76
День 14						
завтрак:	каша моло	150	4,91	5,61	20,79	151,79
	хлеб с масл	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86
	чай с моло	150	2,52	2,25	11,22	73,34
II завтрак	фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из по	40	0,46	2,04	1,79	28,43
	суп с клецками	150	1,56	2,95	9,32	70,17
	"Ёжики" мясные в томатно-смет соусе	60\20	8,56	7,47	8,23	129,63
	капуста ту	120	2,56	5,14	7,18	85,16
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржан	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	сочник с т	60	6,37	5,31	20,08	154,00
	молоко ки	150	4,20	3,75	7,05	78,00
	соль за вес	3				
Итого за 14 день:	итого за весь день		36,29	39,93	136,47	1039,95

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3 лет с 10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 15						
завтрак:	вермишеле	150	5,22	6,04	17,98	146,69
	яйцо отвар	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напит	150	2,10	1,88	10,51	65,61
II завтрак	фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,04	23,18
	суп с бобовыми и гречками (горох)	150\10	4,92	2,67	20,77	124,75
	рыба запеченная с картофелем	180	10,92	8,99	19,61	213,43
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	-				
	хлеб ржан	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	батон с мас	25\2,5\5	3,10	4,01	12,56	99,28
	чай с сахар	150	0,00	0,00	6,99	26,54

	соль за вес	3				
Итого за 15 день:	итого за весь день		36,50	32,26	130,61	962,55
День 16						
завтрак:	каша моло	150	5,87	6,86	18,60	158,74
	хлеб с масл	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86
	коф. напит	150	2,10	1,88	10,51	65,61
II завтрак	фрукты св	100	1,50	0,10	19,20	89,00
	салат из свежих помидоро					
обед:	в и перца	40	0,47	2,04	1,78	27,92
	суп "Любительский" со сметаной	150/5	1,80	3,26	12,48	86,76
	котлеты мясные	60	10,71	8,55	5,85	134,93
	капуста ту	120	2,56	5,14	7,18	85,16
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржан	30	1,65	0,30	9,62	57,00
	пирожок с повидлом	50	3,96	4,62	30,36	176,70
полдник:	чай с сахар	150	0,00	0,00	6,99	26,54
	соль за вес	3				
Итого за 16 день:			33,72	37,45	153,96	1082,79

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3лет с 10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 17						
завтрак:	омлет с сы	130	14,71	16,70	2,35	237,12
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	какао с мо	150	2,82	2,45	11,41	77,26
II завтрак	сок фруктов	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,04	23,18
	рассольник "Домашний" на кур/бульоне со сметаной	150/5	1,68	3,14	9,99	75,14
	котлета куриная с красным соусом	70/10	13,50	10,11	6,66	193,89
	макароны	100	3,03	3,23	20,75	127,54

	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	печенье	40	3,00	4,72	29,76	166,80
	к.м. продукты	150	6,15	2,25	8,85	85,50
	соль за вес	3				
Итого за 17 день:			50,90	45,30	149,96	1254,21
День 18						
завтрак:	суфле творожное со сгущенным молоком	150\20	17,98	15,17	28,61	348,56
	чай на мол	150	4,20	3,75	14,04	104,54
II завтрак	фрукты свежие	100	1,50	0,10	19,20	89,00
обед:	салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,40	2,04	1,46	26,11
	суп с мясом	150\15	4,82	4,31	10,93	99,41
	суфле из рыбы	70	9,26	5,49	3,65	110,46
	картофель тушеный	120	2,42	5,44	19,23	135,57
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	булочка с изюмом	50	3,74	5,23	23,11	154,35
	коф. напиток	150	2,10	1,88	10,51	65,61
	соль за вес	3				
Итого за 18 день:			49,59	43,90	161,74	1280,18

Примерное двадцати дневное меню для детей от 1,5-3 лет с 10-ти часовым пребыванием (июнь, июль, август, сентябрь)

		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность
Прием пищи	Наименова ние блюда		Б	Ж	У	
День 19						
завтрак:	каша манн	150	4,69	5,53	16,91	135,39
	яйцо отвар	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,50
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	коф. напиток	150	2,10	1,88	10,51	65,61
II завтрак	фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из по	40	0,46	2,04	1,79	28,43
	суп с зеленым горошком кур/бульо не	150	1,55	2,40	9,32	64,92
	плов из от	160	12,43	11,86	21,26	270,64

	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	запеченный батон с маслом и сыром	25\2,5\5	3,10	4,01	12,56	99,28
	чай на мол	150	4,20	3,75	14,04	104,54
	соль за вес	3				
Итого за 19 день:	итого за весь день		39,98	38,28	137,48	1077,08
День 20						
завтрак:	каша молот	150	5,67	5,91	24,55	173,33
	хлеб с маслом	20\6	1,57	4,53	10,02	84,86
	чай с молот	150	2,52	2,25	11,22	73,34
II завтрак	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	38,00
обед:	салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,04	23,18
	суп с рыбными фрикадельками	150\15	3,69	2,09	10,93	79,86
	жаркое домашнее из мяса	180	13,88	13,51	20,04	248,91
	компот из	150	0,01	0,00	11,44	44,38
	хлеб пшени	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	57,00
полдник:	вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,80
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	13,65	57,00
	соль за вес	3				
Итого за 20 день:	итого за весь день		33,27	32,32	164,28	1061,85