



Основное организованное меню, на
● период две недели (с учетом 12 часового
режима работы) для организации питания
детей в возрасте от 1 до 3 лет.

Прием пищи /наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак 1						
Каша гречневая молочная	150	5,4	4,9	25,2	154,5	16
Чай с лимоном	180	0,1	2	13,8	54,0	26
Булочка дорожная	30	1,24	1,43	6,9	46,8	6
	360				255,3	
Завтрак 2						
Апельсин	100	1,6	0,4	15	66,6	36
	100				66,6	
Обед						
Салат из свеклы с яблоком	50	0,35	1,5	3,4	29,0	46
Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	150	3,1	3,9	9,48	84,63	56
Пюре картофельное	120	1,73	2,5	4,29	66,0	19
Котлета мясная	50	7,35	2,95	2,7	62,5	73
Соус томатно-сметанный	10	0,53	1,5	2,1	12,0	60
Компот из чернослива	150	0,15	0,15	18,5	74,2	33
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	570				422,83	
Уплотн.полдник						
Макароны отварные	120	3,57	0,37	0,57	125,9	21
Птица тушенная с овощами	50	3,53	3,23	0,88	46,7	301
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,9	71,4	
Молоко кипяченое	180	5,9	6,5	9,6	110,0	37
	380				354,0	
Итого за день 1:					1098,73	
День 2						
Завтрак 1						
Каша ячневая молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,2	14
Кофейный напиток	180	2,34	1,99	10,6	70,0	27
Бутерброд с сыром	30/10	5,82	12,3	13,4	190,5	3
	370				444,7	
Завтрак 2						
Чай с сахаром	150	0	0	8,91	34,1	24
Пряник /печенье	20	1,3	2,3	12,9	78,3	
	170				112,4	
Обед						
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	0,3	0,04	1,09	6,9	40
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	3,5	2,1	13,56	79,5	55
Голубцы ленивые	160	14,8	10,1	21,7	245,0	298
Соус томатный	10	0,23	0,84	1,6	7,4	59
Компот из кураги	150	1,24	0,06	24,73	107,6	35
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	560				540,9	
Уплотн.полдник						
Зразы творожные с изюмом	130	7,37	5,64	25,56	176,0	64
Коктейль молочный	200	2,8	3,0	3,8	51,2	38
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	430				293,8	
Итого за день 2:					1391,8	
День 3						

Завтрак 1						
Каша пшенная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	9
Какао на молоке	180	2,6	2,55	16,72	97,5	28
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,07	8,65	9,37	121,6	4
	380				387,8	
Завтрак 2						
Йогурт фруктовый	95	1,4	1,54	1,93	25,6	38
Булочка дорожная	15	1,24	1,43	6,9	46,8	6
	110				72,4	
Обед						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,22	0,04	0,71	4,0	41
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	1,6	4,14	11,86	75,5	53
Макароны отварные	120	1,06	1,06	10,13	7,9	21
Рыба отварная под молочным соусом	50	253,2	454,7	628,8	178,9	65
Компот из апельсинов	150	0,14	0,04	25,2	97,58	32
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	560				458,38	
Уплотн.полдник						
Греча отварная	120	4,56	3,85	21,96	158,6	17
Мясо тушеное с овощами	50	20,0	8,0	6,5	173,0	73
Хлеб дарницкий	30	3	0,5	22,16	94,5	
Кисель клюквенный	180	0	0	14,7	60,0	29
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	580				552,7	
Итого за день 3:					1471,28	
День 4						
Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная	150	6,81	7,26	22,78	183,8	12
Чай с сахаром	180	0	0	8,91	34,1	24
Бутерброд с джемом	30/10	1,8	2,86	21,0	117,0	1
	370				334,9	
Завтрак 2						
Снежок	90	0,5	0,1	10,1	40,0	38
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	39,0	
	100				79,0	
Обед						
Салат из зеленого горошка	50	0,89	1,55	1,87	25,0	43
Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной	150	1,71	2,61	10,62	92,3	52
Пюре картофельное	120	1,73	2,5	4,29	66,0	19
Котлета куриная	50	20,8	17,8	3,75	188,8	69
Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	85,4	33
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	550				552,0	
Уплотн.полдник						
Омлет молочный	130	8,85	17,25	1,8	314,4	78
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,95	71,4	
Сок фруктовый	180	1,05	1,2	11,85	60,0	
Плюшка московская	25	1,24	1,43	6,9	46,8	6
Груша	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	565				559,2	

Итого за день 4:					1525,1	
День 5						
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	150	5,58	6,0	27,42	181,2	9
Кофейный напиток	180	2,34	1,99	10,63	70,0	27
Бутерброд с маслом	30/10	2,14	6,6	12,8	119,0	2
	370				370,2	
Завтрак 2						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	100				66,6	
Обед						
Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	50	1,72	3,7	4,82	59,5	44
Суп рыбный с пшеном	150	9,55	0,45	6,91	79,08	57
Плов с мясом	160	27,0	14,7	47,2	437,0	68
Компот из шиповника	150	37,5	0	2,25	3,7	31
Хлеб дарницкий	40	3	0,5	22,16	94,5	
	570				673,78	
Уплотн.полдник						
Винегрет	130	1,7	13,0	7,8	158,6	47
½ вареное яйцо	20	2,1	1,9	0,1	24,8	77
Хлеб дарницкий	30	3	0,5	22,16	94,5	
Сок фруктовый	180	0	0	12,0	50,0	
Булочка с изюмом/маком	50	2,75	1,15	29,0	137,5	5
	410				465,4	
Итого за день 5:					1575,98	
День 6						
Завтрак 1						
Каша ячневая молочная	150	6,6	7,12	34,5	184,2	14
Чай с сахаром	180	0	0	10,7	36,4	24
Бутерброд с маслом	30/10	2,1	6,6	12,8	120,0	2
	370				340,6	
Завтрак 2						
Снежок	90	0,5	0,1	10,1	40,0	38
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	28,4	8
	100				68,4	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	50	0,57	2,04	2,58	30,9	42
Суп овсяный на м/к бульоне со сметаной	150	5,0	3,2	13,38	96,1	54
Макароны отварные	120	1,06	1,06	10,13	70,9	21
Тефтели мясные	60	4,4	4,9	5,8	60,0	72
Соус томатный	10	0,23	0,84	1,6	7,4	59
Компот из кураги	150	1,24	0,06	24,7	107,6	35
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	680				467,4	
Уплотн.полдник						
Пюре картофельное	100	2,0	3,15	12,9	87,7	19
Рыба отварная с соусом польским	50	5,47	3,67	0,45	56,6	65
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,95	71,4	
Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	46,0	
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	70,0	36

	580				331,7	
Итого за день 6:					1208,1	
День 7						
Завтрак 1						
Каша рисовая молочная	150	5,82	7,5	32,6	222,0	15
Какао на молоке	180	3,5	3,4	22,3	117,0	28
Бутерброд с сыром	30/10	4,6	11,2	10,7	152,4	3
	370				491,4	
Завтрак 2						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,5	36
	100				66,5	
Обед						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,1	0,04	0,5	3,4	41
Щи на м/к бульоне со сметаной	150	1,71	5,52	7,02	76,5	48
Греча отварная	120	4,56	3,85	21,96	144,2	17
Гуляш мясной	60	8,24	8,35	1,63	114,4	71
Кисель клюквенный	150	0	0	14,7	60	29
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	570				433,0	
Уплотн. Полдник						
Сырники с повидлом	120/10	17,17	13,47	13,06	149,9	63
Коктейль молочный	180	3,5	2,8	5,2	15,9	38
Булочка дорожная	30	3,75	1,2	29,0	35,0	6
	340				200,8	
Итого за день 7:					1191,7	
День 8						
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	150	5,58	6,0	27,4	181,2	9
Чай с молоком	180	1,4	1,6	15,8	72,0	25
Бутерброд с джемом	30/10	1,82	2,06	21,0	117,0	1
	370				391,4	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	46,0	
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	28,4	7
	160				74,4	
Обед						
Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	50	1,72	3,7	4,82	59,5	44
Рассольник на кур.бульоне со сметаной	150	3,5	2,1	13,56	79,5	55
Капуста тушеная	130	5,4	4,5	4,41	153,0	22
Котлета куриная	50	20,8	17,8	3,75	188,8	69
Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,9	85,4	33
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	570				660,7	
Уплотн.полдник						
Жаркое по-домашнему	130	6,37	6,51	11,64	146,2	96
Хлеб дарницкий	30	3,0	0,5	22,16	94,5	
Напиток лимонно-изюмовый	180	0,14	0,04	25,2	97,6	34
Груша	200	1,6	0,4	15,0	70,0	36
	540				408,3	
Итого за день 8:					1534,8	
День 9						

Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная	150	6,81	7,26	22,7	183,8	12
Кофейный напиток	180	3,12	2,66	14,2	93,2	27
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,07	8,65	9,37	121,6	4
	380				377,4	
Завтрак 2						
Коктейль молочный	100	1,4	1,5	1,9	25,6	38
	100				25,6	
Обед						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	50	0,46	1,5	2,87	26,6	45
Суп гороховый на м/к бульоне	150	5,76	2,28	23,2	111,6	50
Пюре картофельное	120	1,73	2,5	4,28	66,0	19
Рулет мясной с яйцом	60	7,25	7,1	3,88	109,8	67
Соус томатно-сметанный	10	0,53	1,5	2,1	12,0	60
Компот из апельсинов	150	0	0	0	0	32
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	580				448,7	
Уплотн.полдник						
Пудинг творожный	130	16,36	13,76	18,96	300,5	64
Чай с сахаром	180	6,4	5,0	32,0	108,0	38
Плюшка московская	25	1,2	1,4	6,9	46,8	6
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	535				521,9	
Итого за день 9:					1373,6	
День 10						
Завтрак 1						
Каша манная молочная	150	4,5	6,15	21,9	161,2	13
Какао на молоке	180	3,5	3,4	22,3	115,5	28
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,6	12,8	120,0	2
	370				396,7	
Завтрак 2						
Биокефир	90	2,8	3,2	4,1	59,0	38
Зефир/пастила	10	2,5	3,5	7,5	12,5	
	100				71,5	
Обед						
Салат из зеленого горошка с растительным маслом	50	0,89	1,55	1,87	25,0	43
Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	1,62	5,13	9,54	79,8	49
Рис отварной	120	1,9	2,27	20,3	109,6	18
Биточки рыбные	60	8,2	6,13	1,4	62,9	66
Соус молочный	10	0,2	0,8	1,2	7,8	58
Компот из шиповника	150	0,36	0	27,9	108,5	31
Хлеб дарницкий	40	3,0	0,5	22,16	94,5	
	580				519,9	
Уплотн.полдник						
Суп молочный вермишелевый	130	3,42	3,66	11,4	86,8	51
Чай с сахаром	180	1,4	1,6	15,8	72,0	24
Булочка с маком	50	2,7	1,1	29,0	137,5	5
Банан	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	560				362,9	

Итого за день 10:					1351,0	