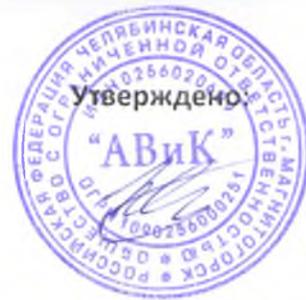


Согласовано:

Заведующий

МАДО
№ 1



**Примерное 2-х недельное меню
для пребывающих в дошкольной
организации с четырёхразовым питанием
на осенний сезон. (1-3 года)**

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая 3	155	5,40	6,18	16,34	142,58	194/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	150	1,32	1,30	9,53	55,09	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	480	9	13	51	353	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Молоко кипяченое	150	4,50	5,10	7,20	92,70	280/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	5	8	17	160	
ОБЕД							
	Салат картофельный с солеными огурцами	40	1,05	3,62	5,55	58,89	37/1
	Свекольник с сметаной	156	4,94	4,83	10,79	106,39	67/1
	Тефтели из говядины с рисом	70	6,98	12,15	8,25	170,20	105/1
	Рагу из овощей	110	2,48	6,82	13,44	125,04	153/1
	Напиток из плодов шиповника.	150	0,51	0,21	10,28	45,03	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 ОБЕД	566	18	28	67	594	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	135	17,94	7,30	23,09	229,73	349/1
	Чай	150			0,01	0,06	281/1
	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	325	20	8	42	319	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1536	53	56	177	1426	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	185	5,73	7,14	35,87	230,63	204/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Какао с молоком	150	2,61	2,78	7,50	65,43	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	12	13	54	382	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кисломолочный продукт	150	6,60	4,80	6,00	93,60	277/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	7	5	18	146	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40	0,80	3,36	4,19	50,14	6/1
	Суп крестьянский с крупой	154	4,50	4,74	7,07	88,84	64/1
	Пшено						
	Голубцы ленивые в томатном соусе	70	4,45	4,72	4,63	78,83	122/1
	Картофельное пюре	110	3,83	4,71	18,68	132,38	141/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	4,07	21,33	292/1
	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	564	17	18	57	460	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,57	15,38	1,68	183,41	222/1
	Пирожки печеные с яблоками	50	3,05	2,99	24,55	137,25	250/1
	Чай с молоком.	150	1,11	1,26	1,79	22,93	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	428	26	35	48	616	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1522	62	72	177	1605	

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	6,80	7,70	32,57	226,82	199/1
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	0,16	0,89	284/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	8	8	43	280	
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							
	Салат из моркови	40	0,44	3,03	6,39	54,59	19/1
	Борщ с капустой и картофелем	155	4,39	4,57	8,41	92,37	55/1
	Котлеты рыбные	50	6,84	4,93	8,20	104,52	82/1
	Каша рисовая рассыпчатая	114	3,07	2,83	32,00	165,74	179/1
	Компот из апельсинов	150	0,16	0,04	11,56	47,20	291/1
	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	549	17	16	85	553	
ПОЛДНИК							
	Макароны, запеченные с сыром	130	8,53	9,59	33,76	255,37	334/6
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Чай	150			0,01	0,06	281/1
	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	335	12	13	63	412	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1389	38	37	206	1311	

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	130	2,94	3,52	9,78	82,55	75/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	12/1
	Кофейный напиток на сгущённом молоке.	150	1,32	1,30	8,52	51,05	287/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	13	13	29	284	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	0	15	65	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёными огурцами	40	0,50	4,04	2,69	49,04	27/1
	Уха из рыбных консервов	150	7,11	6,16	16,01	147,92	255/1
	Котлета, рубленая из птицы	70	10,57	4,26	10,52	122,68	205/5
	Капуста тушеная	110	2,20	4,31	13,38	101,17	135/1
	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	7,82	32,23	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	560	23	19	69	542	
ПОЛДНИК							
	Каша гречневая молочная вязкая	133	6,05	6,04	25,36	179,93	185/1
	Чай.	150			0,01	0,04	15.5/2
	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	338	9	7	56	321	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1398	46	39	169	1212	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,53	4,40	16,03	121,90	77/1
	Чай	150			0,01	0,06	281/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	9	8	26	208	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	56,70	705/6
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	0	12	57	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	40	0,55	1,13	3,12	24,80	41/1
	Рассольник ленинградский с сметаной	155	5,32	4,26	11,71	106,38	54/1
	Котлеты из говядины ЯСЛИ	70	8,11	10,61	9,78	167,04	97/1
	Пюре гороховое	110	13,78	3,55	26,46	192,93	170/1
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	5,26	21,83	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	565	30	20	75	602	
ПОЛДНИК							
	Котлеты капустно-морковные	105	5,30	11,88	16,50	194,08	157/1
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Чай с молоком.	150	1,11	1,26	1,79	22,93	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	310	10	16	47	373	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1385	50	44	161	1240	

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	6,53	7,19	19,47	168,65	194/1
	Масло сливочное	5	0,05	4,05	0,01	36,65	15,11/0
	Какао с молоком	150	2,61	2,78	7,50	65,43	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	15	37	323	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	0	15	65	
ОБЕД							
	Салат картофельный с солеными огурцами	40	1,05	3,62	5,55	58,89	37/1
	Суп картофельный с крупой пшениной	150	5,16	2,92	11,51	92,87	60/1
	Жаркое по-домашнему	150	21,99	6,57	16,80	214,21	95/1
	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	7,82	32,23	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	530	31	14	60	487	
ПОЛДНИК							
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	10,66	7,85	9,99	153,25	124/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	5,10	3,59	29,25	169,67	212/5
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	0,16	0,89	284/1
	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	365	19	12	70	465	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1405	61	41	183	1340	

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	4,99	6,50	27,02	186,46	200/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	12/1
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,32	1,30	9,53	55,09	287/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	13	13	47	357	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кисломолочный продукт	150	6,60	4,80	6,00	93,60	277/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	7	5	6	94	
ОБЕД							
	Салат из моркови	40	0,44	2,03	6,39	45,60	19/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,59	3,31	14,01	108,15	58/1
	Тефтели из говядины с рисом	70	6,98	12,15	8,25	170,20	105/1
	Картофельное пюре	110	3,83	4,71	18,68	132,38	141/1
	Кисель из концентрата	150	0,08	0,05	5,26	21,83	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	560	19	23	71	567	
ПОЛДНИК							
	Рагу из овощей 2	130	3,06	6,54	16,17	135,58	224/6
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	10,28	45,03	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	320	6	7	45	269	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1395	45	48	170	1287	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	185	5,73	7,14	35,87	230,63	204/1
	Чай с молоком.	150	1,11	1,26	1,79	22,93	282/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	8	9	48	306	
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							
	Салат "Пестрый"	40	0,45	2,07	4,47	38,27	32/1
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	160	8,26	3,96	21,21	153,54	62/1
	Тушеные овощи с курицей	150	19,13	3,39	17,45	176,76	126/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	4,07	21,33	292/1
	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	540	31	10	66	479	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с морковью	115	17,03	13,28	22,27	276,74	233/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Чай.	150			0,01	0,04	15.5/2
	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	320	20	14	53	418	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1365	60	34	181	1269	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой Гречневой	180	4,10	4,55	13,02	109,52	75/1
	Какао с молоком	150	2,61	2,78	7,50	65,43	288/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8	8	31	227	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	15.2/2
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	2	3	25	133	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	40	0,44	2,03	6,39	45,60	19/1
	Щи из свеж. капусты с картофелем	155	4,42	4,80	6,36	86,26	52/1
	Котлеты из говядины ЯСЛИ	70	8,11	10,61	9,78	167,04	97/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	5,10	3,59	29,25	169,67	212/5
	Напиток из плодов шиповника.	150	0,51	0,21	10,28	45,03	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 ОБЕД	565	21	22	81	602	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	94	9,47	15,29	1,68	182,14	222/1
	Лепешки сметанные	50	4,18	6,46	31,28	199,86	268/1
	Молоко кипяченое	150	4,50	5,10	7,20	92,70	280/1
	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	334	21	27	59	564	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1414	52	59	196	1525	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная вязкая	185	7,60	9,36	33,49	248,62	184/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Кофейный напиток на сгущённом молоке.	150	1,32	1,30	8,52	51,05	287/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	13	14	52	386	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Молоко кипяченое	150	4,50	5,10	7,20	92,70	280/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	165	5	6	19	145	
ОБЕД							
	Икра свекольная	40	0,68	3,06	4,29	47,36	47/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	5,41	3,07	12,64	99,82	59/1
	Котлеты рыбные	50	6,84	4,93	8,20	104,52	82/1
	Сложный гарнир: Картофельное пюре и Капуста тушеная	110	3,06	3,27	16,04	105,71	999/4
	Напиток яблочный	150	0,07	0,07	7,82	32,23	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	540	19	15	68	478	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными изделиями 2	130	3,26	3,06	11,50	86,61	77/1
	Пирожки печеные с капустой	50	3,42	5,26	20,62	143,37	251/1
	Чай.	150			0,01	0,04	15.5/2
	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	9	9	51	319	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	46	43	190	1329	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14249	514	473	1809	13544	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1425	51	47	181	1354	