

Согласовано:

Зав. / Яков

Сектор системных программных средств
Информационно-аналитического центра
Министерства обороны Российской Федерации

ОПР 102000920
МАЛОУ
ЦРР-ДС №4
ЗАТО МО
ЖЕЛТОРТЬЕ
079000920

Сектор системных программных средств
Информационно-аналитического центра
Министерства обороны Российской Федерации

Утверждено:

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

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
	Масло сливочное	5	0,05	4,05	0,01	36,65	15,11/0
	Кофейный напиток на молоке	200	1,63	1,41	13,18	71,93	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	10	13	43	331	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
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
	Рагу из овощей	130	3,00	8,09	16,47	150,61	153/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	Напиток яблочный.	180	0,09	0,09	11,16	45,85	298/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	14	25	73	568	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	150	21,45	8,68	26,83	271,17	349/1
	Чай с сахаром	180	0,10	0,01	4,48	18,41	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	24	9	49	376	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1615	49	48	180	1349	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	185	5,07	6,12	34,46	213,17	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	13	13	61	413	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	279/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	195	6	6	19	154	
ОБЕД							
	Икра свекольная	50	0,85	3,78	5,27	58,35	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	23	18	67	545	
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	384	19	25	56	520	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1699	61	62	202	1608	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	180	6,11	6,65	31,11	208,74	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	400	8	7	51	302	
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 "Степной"	50	0,87	2,30	4,45	41,82	38/1
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	20	14	81	531	
ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром	150	9,83	10,99	39,76	297,19	334/6
	Чай с сахаром	180	0,10	0,01	4,48	18,41	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	13	11	62	402	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1570	42	35	223	1380	

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	150	3,50	3,91	10,84	92,57	75/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	12/1
	Кофейный напиток на молоке	200	1,63	1,41	13,18	71,93	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	12	11	34	280	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Салат Студенческий	50	2,56	7,49	6,13	102,28	39/0
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	24	15	81	556	
ПОЛДНИК							
	Каша гречневая молочная	154	7,27	6,78	29,06	206,35	185/1
	вязкая 2						
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	389	11	8	63	364	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1629	47	34	193	1266	

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	4,89	4,40	16,19	123,96	77/1
	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
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	195	7	9	19	183	
ОБЕД							
	Салат Свеколка	50	0,77	1,07	6,59	39,02	19/0
	Рассольник ленинградский с сметаной	185	2,71	5,03	14,39	113,54	54/1
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	31	23	91	695	
ПОЛДНИК							
	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,29	6,34	39,71	237,02	183/1
	Чай с молоком и сахаром	180	1,63	1,54	6,73	47,30	282/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	405	10	8	64	371	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1695	57	47	206	1479	

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
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	195	1	1	30	130	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	50	0,73	2,58	3,67	40,70	33/1
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	22	12	70	479	
ПОЛДНИК							
	Котлеты рыбные	100	7,61	7,83	16,00	164,84	82/1
	Макаронные изделия отварные	130	6,02	4,17	34,50	199,65	212/5
	с маслом						
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,02	9,11	37,22	284/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	450	17	12	77	488	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1655	53	41	223	1470	

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 молоке	200	1,63	1,41	13,18	71,93	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14	13	51	375	
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	16	17	82	547	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с морковью	150	21,94	17,21	27,25	351,74	233/1
	Напиток из плодов шиповника.	180	0,61	0,25	15,62	67,21	297/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	25	18	61	505	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1630	60	55	212	1582	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	185	5,07	6,12	34,46	213,17	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	8	8	52	318	
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	0,89	1,39	4,47	33,84	41/0
	Суп картофельный с бобовыми	195	6,36	4,45	27,43	175,32	62/1
	и гренками						
	Фрикасе	70	14,50	3,00	3,60	99,45	599/8
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,84	4,72	35,40	215,46	175/1
	Кисель из концентрата	180	0,10	0,07	10,40	42,57	300/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	32	16	99	674	
ПОЛДНИК							
	Рагу из овощей 2	150	3,53	7,80	19,16	161,09	224/6
	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 ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	385	7	9	53	318	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1635	49	34	223	1388	

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							
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	1	1	15	67	
ОБЕД							
	Икра морковная	50	0,77	3,78	4,56	55,27	31/1
	Щи из свеж. капусты с	185	1,66	5,64	7,79	88,62	52/1
	картофелем						
	Котлета рубленая из птицы	100	15,35	6,28	16,86	185,16	205/5
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	27	18	97	661	
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-кипяченное	180	6,12	6,12	9,00	115,56	280/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	384	24	31	72	666	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1619	62	59	223	1669	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	<i>блюдо</i>					
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 молоке	200	1,63	1,41	13,18	71,93	286/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,18	51,94	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14	14	57	409	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,90	0,18	18,18	77,94	15.2/2
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	195	1	1	30	130	
ОБЕД							
	Салат Пёстрый	50	0,55	2,58	5,85	58,87	15/1
	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 тушеная						
	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	16,11	65,65	298/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	19	18	87	585	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными	150	4,12	3,70	13,94	105,56	77/1
	изделиями						
	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1.1/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,98	39,36	1.2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	11	8	71	406	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1705	46	41	245	1530	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16452	526	455	2130	14721	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1645	53	46	213	1472	