

**10-дневное меню для организации питания детей
в возрасте до 3-х лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10-часовым пребыванием**

1 неделя**День 1**

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,8	19,3	168,7	68
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		346	10,43	15,18	48,06	372,06	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	88	0,35	0,35	8,62	36,6	
Итого за второй завтрак		88	0,35	0,35	8,62	36,6	
Обед	Салат из отварной свеклы	40	0,57	24,3	3,34	37,56	33
	Суп гороховый с гречками	150/20	5	3,38	21,54	137	206/58
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	60/55	15,64	13,27	3,53	124,7	591
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед		370	31,96	47,58	91,91	658,26	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога,соус молочный	190	30,12	14,41	35,6	392,23	117
	Кисель плодово-ягодный	150	1,2	0	21,7	87,7	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
Итого за уп.полдник		375	34,02	16,8	79,89	602,63	
Итого за день		1179	76,76	79,91	228,48	1669,55	

День 2

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	150	2,00	2,5	18,5	128	190
	Какао с молоке	150	2,5	2	8,3	60,8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		356	9,88	12,93	47,36	369,66	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	150	0,08	0,2	14,8	65	442
Итого за второй завтрак		150	0,08	0,2	14,8	65	
Обед	Салат "Витаминный"	40	0,46	4,06	4,62	56,78	43
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150-18,7	4,4	2,49	10,89	83,76	40
	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6	54-10м-2020
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Итого за обед		370	23,81	23,38	53,01	520,44
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком	165	4,81	7,63	25,02	218,4	445-90
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	424	424
	Чай с молоком	150	0,1	0	3,8	15,9	54-4гн-2020
Итого за уп.полдник		370	11,21	12,66	36,83	697,6	
Итого за день		1246	44,98	49,17	152	1652,7	

День 3

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с морковью	150	5,07	7,8	19,3	168,7	173
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		346	10,43	15,18	48,06	372,06	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	16,5	16,5	10	254,6	
Итого за второй завтрак		150	16,5	0	10	254,6	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горохом	40	0,7	1,74	3,27	33,44	10
	Суп любительский	150	3,53	1,5	15,15	89,15	93
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,36	109,8	694
	Рыба припущенная с овощами	60	4,59	0,61	1,91	31,5	244
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед		550	13,71	8,02	64,19	389,19	
лотненный полд	Вареники ленивые со сливочным маслом	180	21,42	16,51	29,53	358,14	236
	Чай с сахаром	150	0,12	0	6,4	37,7	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Салат из моркови с грушей	40	0,36	4,04	3,29	51,2	11
Итого за уп.полдник		385	22,98	20,98	46,93	486,34	
Итого за день		1431	63,62	44,18	169,18	1502,19	

День 4

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	135	11,64	18,06	3,05	221,3	110
	Салат с зеленым горошком	30	0,89	15,6	1,87	25,08	10
	Какао с молоке	150	2,5	2	8,3	60,8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		361	18,09	41,14	33,78	451,64	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	74	1,11	0	16,58	67,34	
Итого за второй завтрак		74	1,11	0	16,58	67,34	
завтрак	Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,9	50,85	137
	Пудинг из печени с морковью	60	13,44	5,88	5,4	129,6	34

Обед	Пюре из свеклы	150	3	4,5	14,9	113	341
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	16,73	82,5	
Итого за обед		540	19,69	13,79	55,53	310,85	
Уплотненный полдник	Жаркое по домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	153
	Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0	3,8	15,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Ватрушка с творогом	50	1,7	8,1	34	134	249
Итого за уп.полдник		405	24,16	42,78	70,16	680,69	
Итого за день		1380	63,05	97,71	176,05	1510,52	

День 5

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,07	7,8	19,3	168,7	64
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		356	12,75	18,13	48,06	408,46	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	70	0,68	14	7,29	28	
Итого за второй завтрак		70	0	14	7,29	28	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	40	0,55	3,03	3,03	43,33	41
	Суп овощной	150	0,004	4,49	7,01	73,78	202
	Плов из отварной говядины	150	19,46	16,55	26,97	334,74	163
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
Итого за обед		520	21,91	24,4	64,51	460,04	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем. по-русски	190	19,09	8,2	26,54	255,89	141
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Чай с сахаром	150	0,12	0	6,4	37,7	54-2гн-2020
Итого за уп.полдник		395	23,29	12,55	43,87	243,8	
Итого за день		1341	57,95	69,08	163,73	1140,3	
Среднее значение за неделю		1315	61	68	178	1495	

2 неделя

День 6

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4	21,5	138,4	54-21к-2020
	Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0	4,9	20,4	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		356	9,38	12,43	46,96	339,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	14,8	65	442
Итого за второй завтрак		150	0	0	14,8	65	
Обед	Борщ из капусты с картофелем	150	1,09	2,95	75,15	61,5	170
	Котлета из говядины	60	11	10,5	9,9	177	54-4м-2020
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус томатный	30	0,36	1,5	1,92	22,2	364
	Доп.гарнир соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,27	100503
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
Компот из с/фр витаминизированн	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020	
Итого за обед		600	20,26	19,83	66,28	327,77	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	135	11,64	18,06	3,05	221,3	110
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	15	1,12	0,43	7,71	39,3	п/п
	Чай с сахаром	150	0,12	0	6,4	37,7	54-2гн-2020
Итого за уп.полдник		400	14,12	24,67	25,6	393,1	
Итого за день		1506	43,76	56,93	153,64	1125,5	

День 7

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. т.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жид	150	6,2	7,4	37	240	271
	Какао с молоке	150	2,5	2	8,3	60,8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		346	11,76	14,88	65,86	445,26	
завтрак	Кислоломолочный продукт	150	16,5	16,5	10	254,6	
Итого за завтрак		150	16,5	0	10	254,6	
Обед	Суп картоф.с макаронными изд	150	1,62	1,7	10,28	62,85	208
	бефстроганов из говяжьей печени	60	10,1	9,4	4	141,9	54-16м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	салат из квашеной капусты с яблоком	40	0,5	4,89	2,64	57,92	18
	Хлеб ржано-пшеничный (обога)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18,1	73,5	48	
Итого за обед		580	21,83	21,93	83,46	631,12	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	50	1,7	8,1	34	134	249
	Котлеты из овощей	85	8,9	7,3	10,88	121,2	151
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	15	1,12	0,43	7,71	39,3	п/п
	Чай с молоком	150	0,1	0	3,8	15,9	54-4гн-2020
Итого за уп.полдник		300	11,82	15,83	56,39	310,4	
Итого за день		1376	61,91	52,64	215,71	1641,4	

День 8

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная на молоке	150	5,8	9,7	23,2	208,6	91
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		356	13,48	20,03	51,96	448,36	
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	529
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,84	0,17	10,46	50,13	176
Итого за второй завтрак		165	6,03	4,96	18,02	140,22	
Обед	Свекольник	150	1,35	3,31	7	66,22	54-18с-2020
	Суфле из картофеля	150	4,05	4,44	19,04	132,33	82
	Рыба запеченая в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	249
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
Кисель фруктово-ягодный	150	1,2	0	21,7	87,14	54-1хн-2020	
Итого за обед		560	21,72	12,45	62,91	365,05	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	150	17,85	13,75	24,6	298,45	323
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	130	
	Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0	3,8	15,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	15	1,12	0,43	7,71	39,3	п/п
Итого за уп.полдник		345	21,07	17,18	58,11	185,2	
Итого за день		1426	62,3	54,62	191	1138,8	

День 9

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель в молоке	150	5,5	8,1	24,6	205,5	87
	Какао с молоке	150	2,5	2	8,3	60,8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		346	11,06	15,58	53,46	410,76	
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	40	
Итого за второй завтрак		100	0,8	0,3	8,1	40	
	Суп крестьянский с куриным мясом	150/15	3,59	4,52	9,12	88,97	201

Обед	Котлеты рубленые из птицы	60	7,27	10,44	5,91	147	307
	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	321
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр витаминизированн	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед		390	15,2	26,29	56,97	527,27	
Уплотненный полдник	Салат "Степной"	60	2,1	6,1	4,6	82,2	30
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Оладьи по-купецки	60	10,4	6,9	9,45	140,55	54-31м-2020
	Чай с сахаром	150	0,12	0	6,4	37,7	54-2гн-2020
Итого за уп.полдник		300	14,78	13,24	35,21	190,4	
Итого за день		1136	41,84	55,41	153,74	1168,4	

День 10

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет .	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г-2020
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		346	13,26	14,18	57,36	411,06	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	529
Итого за второй		150	4,19	4,79	7,56	90,09	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	3,56	4,35	10,22	94,14	208
	Суфле из отварной говядины	65	15,29	16,49	5,76	323,82	171
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Салат овощнойс яблоком и свеклой	40	0,68	0,08	2,88	14,24	37
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр витаминизированн	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед		585	29,04	26,86	46,36	557,5	
Уплотненный полдник	Котлета из белипа	60	9,9	10,6	6,5	167,2	93
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	692
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с молоком	150	0,1	0	3,8	15,9	54-4гн-2020
Итого за уп.полдник		390	15,14	15,16	48,07	395,95	
Итого за день		1471	61,63	60,99	159,35	1454,6	

Среднее значение за неделю 1383 54 56 175 1306