



Утверждаю
Заведующий БДОУ города Омска
«Детский сад № 312 комбинированного вида»
С.А.Ливицына
« 23 » января 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей от 1.5 до 3 лет

БДОУ города Омска
«Детский сад № 312 комбинированного вида»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4.63	4.53	21.52	145.12	1.5	93
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.05		3
	Какао с молоком	150	3.6	2.6	13.2	118.0	1.5	397/168
Всего:			13.13	12.83	51.4	350.2		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0	20.0	
Всего:			3.0		44.8	97.0		
Обед:	Салат «Витаминный»	45	0.5	2.17	3.5	45.41	8.55	217
	Свекольник со сметаной	200	1.8	4.4	13.8	92.0	5.4	176
	Бефстроганов с соусом сметанным	60/50	15.51	12.43	3.29	187.0	0.01	278/357
	Макароны отварные	100	3.7	3.7	19.71	127.0		204
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	491
Всего:			24.5	23.22	65.3	566.0		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		400
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный подник:	Филе сельди	20	3.4	1.7		29.0		8
	Рагу из овощей	150	2.23	4.04	10.16	86.67	14.33	137/77
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	392
	Выпечка	40	3.6	11.28	20.6	200.0	0.8	
Всего:			11.65	17.33	53.83	404.0		
Итого за день:			56.5	58.7	222.3	1508.7		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша ячневая	150	3.3	4.06	26.13	154.0	1.0	168
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.0		213
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	1.3	395
Всего:			12.88	14.59	51.17	410.0		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
	Всего:		0.5		23.4	97.0		
Обед:	Икра кабачковая	30	0.36	1.9	1.73	26.5		
	Суп овощной со сметаной	200	1.4	3.6	7.2	66.6	7.08	117
	Тефтели с соусом	60/40	8.14	9.04	10.3	155.0	0.45	287
	Картофельное пюре	120	2.44	3.84	16.35	109.6		321
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.44	16.1	77.2		
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.31	0.01	19.83	80.71	0.28	3.76
Всего:			15.45	18.83	71.51	515.61		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5	2.0	
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	130	23.89	17.79	33.5	384.5	0.33	237
	Салат фруктовый	45	0.32	0.12	7.63	32.2	4.52	
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8		392
	Кондитерское изделие	20	0.54	4.5	13.0	85.0		
Всего:			27.53	22.72	77.2	244.45		
Итого за день:			60.2	61.44	231.0	1359.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	150	5.0	6.53	21.34	174.99		168
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.05	0.07	3
	Чай с молоком	150	2.0	1.7	10.73	66.75	0.9	394
	Всего:		11.9	13.93	46.72	329.0		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		48.0	97.0		
	Всего:		3.0		48.0	97.0		
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	3.8		
	Суп с макаронными изделиями	200	2.28	2.46	13.46	85.2	0.88	82
	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	60/	1.2/	2.1/	5.75/	48.0/	10.0/	132/
		60	1.5	2.4	10.3	69.3	9.0	321
	Биточки куриные	80	16.88	10.88		169.0		400
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.1	77.2		
	Кисель из кураги	150	0.68	0.05	21.65	80.7		380
	Всего:		24.4	18.4	67.6	533.2		
Питье:	Кисломолочный продукт	150	3.6	3.0	6.7	75.0		
	Всего:		3.6	3.0	6.7	75.0		
Уп. ответный полдник:	Омлет натуральный	130	11.5	20.6	2.36	220.0	0.15	215
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		
	Напиток из шиповника	150	0.45	0.1	13.8	75.0	15.0	256
	Выпечка	40	7.7	3.12	25.04	150.0		
	Всего:		22.03	24.12	56.77	505.0		
Итого за день:			65.2	59.45	213.22	1539.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая	150	2.12	3.89	26.86	151.0	0.8	185
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	1.0	395
	Всего:		6.64	9.82	51.62	344.0		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
	Всего:		0.5		23.4	97.0		
Обед:	Икра морковная	40	0.9	2.2	3.8	38.4	2.8	54
	Рассольник	200	1.6	4.0	12.0	91.0		
	Гуляш с соусом	60/40	15.42	12.41	3.96	189.0	0.6	277
	Гречка отварная	100	3.0	4.27	14.6	125.33		186
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из вишни	150	0.15	0.1	8.03	33.0		491
	Всего:		24.5	23.42	58.51	559.33		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Салат картофельный с огурцом	45	0.39	2.3	1.17	26.91	2.5	22
	Суфле из рыбы	120	19.08	10.62	4.88	192.0	22.0	
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.13	15.57	60.0		
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.7	31.0	2.83	393
	Кондитерское изделие	20	0.54	4.0	13.0	85.0		
	Всего:		23.0	17.6	42.34	394.91		
Итого за день:			58.84	56.14	181.0	1487.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша геркулесовая	150	5.0	5.91	20.12	150.0		185
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.05		3
	Какао с молоком	150	3.6	2.6	13.2	118.0	1.5	397
	Всего:		13.5	14.2	50.0	355.05		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		48.0	97.0	20.0	
	Всего:		3.0		48.0	97.0		
Обед:	Салат из зеленого горошка	45	1.34	2.33	2.81	37.62	4.95	10
	Суп картофельный с крупой (полевой)	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	80
	Котлета мясная	60	8.32	7.07	6.64	139.0	0.09	282
	Свекльное пюре	100	1.88	4.21	10.93	89.12	9.53	324
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.31	0.01	19.83	80.71	0.28	376
		Всего:		16.4	16.33	65.0	460.22	
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		491
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога с рисом	150	15.14	10.76	21.33	255.0	0.7	235
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.13	15.57	60.0		
	Напиток из клюквы	150	0.08	6.03	7.4	31.0	0.8	497
	Выпечка	40	3.6	11.28	20.6	200.0		
		Всего:		21.2	28.2	65.0	546.0	
Итого за день:			58.3	64.0	235.0	1550.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер репел-туры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша «Дружба» (из риса и пшена)	150	4.74	7.64	19.76	167.37	0.6	112
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	1.0	395
	Всего:		9.24	13.6	45.0	360.37		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
	Всего:		0.5		23.4	97.0		
Обед:	Салат из свеклы	40	0.57	2.4	3.34	37.6	3.8	32
	Щи со сметаной	200	1.34	3.91	6.78	67.8	14.71	67
	Шницель с соусом	60/40	8.32	7.07	6.64	14.0	0.1	256
	Макаронные отварные	100	3.8	0.6	20.8	103.4		204
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.31	0.01	19.83	80.71		376
	Всего:		17.2	14.5	74.0	381.0		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Кабачковая икра	30	1.36	1.9	1.73	26.5		
	Картофельное пюре	120	2.44	3.84	16.35	109.0		321
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.13	15.6	60.0		
	Напиток из клюквы	150	0.08	6.03	7.4	31.0		497
	Выпечка	40	3.6	2.28	23.0	112.0		
	Всего:		9.66	14.0	64.0	403.5		
Итого за день:			41.0	47.0	213.0	1332.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	2.4	4.0	21.0	95.0		185
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.0	0.07	3
	Кофейный напиток с цикорием	150	2.34	2.0	10.63	113.0	0.03	396
Всего:			10.0	11.7	48.3	295.0		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97	20.0	
Всего:			3.0		44.8	97		
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	2.8	4	
	Суп гороховый	200	4.39	4.21	13.05	107.8	4.65	81
	Суфле из мяса с рисом	60	11.7	8.94	13.07	179.0		279
	Морковное пюре	100	1.4	3.5	7.4	67.0		324
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из кураги	150	0.4	0.02	21.0	94.0	0.4	376
Всего:			21.3	17.1	71.0	528.0		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Творожный пудинг со сгущенным молоком	100/15	15.14	11.0	21.33	255.0	0.19	235
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8		391
	Кондитерское изделие	20	4.2	4.8	6.45	75.8		
Всего:			22.14	16.14	49.4	425.4		
Итого за день:			61.0	50.0	221.0	1436.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	6.21	5.28	25.57	184.1	0.58	168
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	4.0	14.84	80.0		1
	Чай с повидлом	150/20	0.12	0.02	9.76	40.0	0.11	392
	Всего:		8.59	9.36	54.17	304.1		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
	Всего:		0.5		23.4	97.0		
Обед:	Салат из зеленого горошка	45	1.34	2.33	2.81	30.62	4.95	10
	Суп с клецками	200	3.17	4	17.4	118.4	4.6	85/120
	Бигус (капуста, тушенная с мясом)	160	6.7	5.6	5.5	161.0	19.0	200
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Кисель из клюквы	150	0.15	0.07	22.0	91.0		378
	Всего:		14.2	12.5	64.0	515.0		
Питье:	Кисломолочный продукт	150	3.6	3.0	7.0	75.0	1.0	
	Всего:		3.6	3.0	7.0	75.0		
Уплотненный полдник:	Омлет с сыром	130	18.6	20.4	3.0	270.0	0.4	275
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	60.0		
	Чай с молоком	150	2.0	1.7	10.73	66.8	1.20	394
	Крендель в сахаре	40	3.0	5.3	22.3	148.0		460
	Всего:		26.0	28.0	50.0	544.8		
Итого за день:			53.0	53.0	195.2	1499.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.9	14.2	108.0	0.68	93
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.7	87.0		3
	Какао с молоком	150	3.6	2.6	13.2	118.0	1.5	397
	Всего:		12.8	12.2	44.1	313.3		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.1		44.8	97.0	20.0	
	Всего:		3.1		44.8	97.0		
Обед:	Салат из соленых огурцов	20	0.6		0.3	2.8	4.0	19
	Борщ со сметаной	200	7.89	5.81	10.98	128.0	15.61	62
	Плов с мясом	200	21.26	18.76	28.98	327.18	0.54	111
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.2	77.2		
	Компот из свежих яблок + витамин С	150	0.14	0.14	26.0	104.0	1.3	372
	Всего:		32.7	25.2	82.5	639.2		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Икра морковная	50	1.4	3.0	5.0	48.0	5.6	54
	Зразы рыбные с яйцом	100	10.77	5.32	12.1	139.0	1.82	265
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	60.0		
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.7	31.0	2.83	393
	Кондитерское изделие	20	4.2	4.8	7.0	75.8		
	Всего:		18.9	13.5	59.4	353.8		
Итого за день:			72.17	52.2	238.0	1494.5		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4.63	4.53	12.77	146.74	2.0	168
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	3.93	14.13	80.0	0.07	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	0.03	396
Всего:			9.23	10.6	37.51	350.14		
2 завтрак:	Сок	200	0.38		23.4	105.6		
	Всего:		0.38		23.4	105.6		
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	25	0.7	1.5	20.1	24.8		
	Рассольник ленинградский	200	1.93	5.44	13.56	111.22	6.03	76
	Котлета куриная	80	16.88	10.88	0.2	168.8	0.03	400
	Картофельное пюре	100	2.6	4.0	17.3	108.0	18.3	321
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.31	0.01	19.83	80.71		376
	Всего:			25.22	22.2	87.11	476.45	
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Ленивые вареники из творога с сахаром и маслом	110	14.83	10.86	15.31	218.0	0.19	105
	Хлеб пшеничный	30	2.24	0.27	14.0	60.0		
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8		392
	Выпечка	40	3.6	4.28	30.0	112.0		470
	Всего:			21.1	15.42	66.81	418.8	
Итого за день:			60.1	54.0	223.5	1432.4		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4.63	4.53	21.52	145.12	2.0	168
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	3.93	14.13	80.0	0.07	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	0.03	395
	Всего:	335	9.023	10.46	46.3	338.12		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Винегрет овощной	30	1.14	9.6	2.0	20.3		47
	Суп – уха с консервами	150	5.1	5.0	8.6	100.0		87
	Макаронник с мясом	150	16.8	8.2	31.26	292.0		292
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	376
	Всего:	520	25.84	23.32	66.9	526.7		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		пром.
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Кабачковая икра	30	0.36	1.9	1.73	26.5		321
	Котлета картофельная	130	4.2	6.8	27.5	173.0		139
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	391
	Булочка российская	40	2.7	2.8	19.2	107.2		547
	Всего:	380	10.0	11.8	71.5	467.0		
Итого за день:			49.5	50.8	205.1	1473.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	6.21	5.28	25.57	184.1	0.58	168
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с цикорием с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0		396
Всего:		335	10.81	18.42	50.33	377.1		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		
Всего:								
Обед:	Салат из кукурузы консервирован.	25	0.6	1.3	16.8	21.0		12
	Суп – харчо на м/б	150	2.8	2.9	6.0	61.0		109
	Биточки куриные	60	9.3	5.7	5.3	109.7		372
	Морковь со сливочн. маслом туш	110	4.0	15.3	21.2	232.8		331
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.17	0.08	8.9	37.0		376
Всего:		535	19.7	25.7	74.3	537.7		
Питье:	Кисломолочный продукт	150	3.6	3.0	6.7	75.0		пром.
Всего:			3.6	3.0	6.7	75.0		
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога с яблоками со сладким соусом	120/30	11.2	13.9	18.3	267.0		240
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Шанскака наливная	40	3.0	2.7	16.72	104.0		538
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	391
Всего:		370	17.0	16.91	58.1	400.4		
Итого за день:			51.4	64.0	202.8	1439.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак:	Суп молочный с рисом	150	2,2	2,9	9,5	113,0	94	
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4,9	5,7	16,65	87,05	3	
	Какао с молоком	150	3,6	2,6	13,2	118,0	397	
	Всего:	345	10,7	11,2	39,3	318,0		
2 завтрак:	Сок	100	0,5		12,0	50,0		
	Всего:							
Обед:	Салат из соленых огурцов	20	0,1	0,1	0,52	0,12	19	
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,1	3,1	8,7	71,0	63	
	Печень по-строгановски	50/40	12,5	11,2	3,4	173,4	431	
	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	14,98	100,4	321	
	Хлеб урожайный	40	2,8	0,44	16,12	77,2	пром.	
	Кисель плодово-ягодный	150	0,1	0,08	26,4	109,0	пром.	
	Всего:	560	19,8	18,4	70,1	531,0		
Питье:	Молоко	150	4,2	5,3	7,0	91,5	пром.	
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Суфле куриное	80	10,5	12,6	2,3	173,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	15,57	60,0	пром.	
	Напиток из шиповника	150	0,16	0,08	15,3	92,0	256	
	Кондитерское изделие	20	4,2	4,8	6,45	75,8	пром.	
	Яблоко	150	2,2		33,6	72,0	пром.	
	Всего:	430	19,44	17,8	73,2	472,8		
Итого за день:			54,6	52,7	207,6	1462,0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак:	Каша «Ассорти» молочная (пшеничная + ячневая)	150	4.2	4.8	24.24	167.0		168
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0		395
	Всего:	335	8.7	10.73	49.0	360.25		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Салат из свеклы с яблоком	30	0.5	0.5	5.9	40.0		28
	Суп с зеленым горошком	150	3.3	3.2	9.8	80.9		81
	Рыба, припущенная в молоке	60	8.47	3.91	1.9	77.0		246
	Рис отварной с овощами	100	2.57	4.67	17.0	141.33		191
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.1	77.2		пром.
	Компот из вишни	150	0.2	0.1	10.7	50.0		378
	Всего:	530	17.84	12.82	61.4	466.4		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5	2.0	пром.
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Ленивые голубцы в сметан. соусе	120/15	10.82	7.56	15.93	175.2		298
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.33	14.1	65.8		пром.
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.7	31.0	283	393
	«Гребешки» из дрожжевого теста	40	2.0	1.0	19.04	120		458
	Всего:	355	4.47	8.8	40.84	392.0		
Итого за день:			35.2	37.6	187.6	1359.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак:	Яблоко	100	1.5		23.0	49.0		
	Омлет с зеленым горошком	120	4.9	12.3	9.7	202.0	219	
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.05	3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	1.3	
Всего:		415	13.64	20.0	60.0	451.0		
2 завтрак:	Сок	100	0.3		13.4	50.0	пром.	
Всего:								
Обед:	Рыба соленая	15	1.1	4.2	0.9	36.0	40	
	Щи из квашеной капусты со сметаной	150	1.0	3.0	4.5	72.0	106	
	Домашнее жаркое с мясом	150	18.3	4.7	17.2	198.0	276	
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.2	77.2	пром.	
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	
Всего:		515	24.0	12.42	47.6	400.0		
Питье:	Кисломолочный продукт	150	3.6	3.0	9.7	7.5	пром.	
Всего:								
Уплотненный полдник:	Каша молочная из поленты	100	2.0	2.9	9.2	73.0	94	
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0	пром.	
	Сырники из творога со сгущенным молоком	75	12	9.5	8.9	174.0	231	
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8	392	
Всего:		360	17.9	14.01	49.6	382.8		
Итого за день:			59.0	49.4	171.0	1291.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4.63	4.53	12.77	146.74	2	163
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.3	5.7	16.65	87.05		3
	Кофейный напиток с цикорием	150	2.34	2.0	10.63	113.0		396
	Всего:	345	11.87	12.23	40.0	376.8		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.0	97.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Салат витаминный	30	0.34	2.15	2.4	30.3		217
	Суп картофельный с овсяными хлопьями со сметаной	200	1.77	2.38	11.3	74.0		80
	Азу с картофелем	160	12.4	15.1	14.2	240.0		325
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.17	0.08	8.9	37.0		376
	Всего:	580	17.5	20.15	52.8	458.5		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.0		пром.
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Рыба, запеченная в омлете	120	19.57	6.65	3.87	153.0		249
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.7	31.0		393
	Выпечка	40	2.2	2.1	12.4	77.2		550
	Всего:	300	24.24	9.06	39.54	321.2		
Итого за день:			58.31	46.74	162.34	1344.5		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная (рис + пшено)	150	4.74	7.64	19.76	167.37		112
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Какао с молоком	150	3.6	2.6	13.2	118.0		397
	Всего:	335	10.5	14.2	47.1	365.4		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0	20	пром.
	Всего:							
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	2.8	4	пром.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8.0	11.5	13.9	201.0		124
	Котлета куриная	70	10.8	6.7	6.2	128.0		305
	Свекла тушеная в сметане	100	1.3	2.6	8.1	62.0		340
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из кураги	150	0.4	0.02	21.0	94.0	0.4	376
	Всего:	580	24.0	21.3	65.6	565.0		
Питье:	Кисломолочный продукт	150	3.6	3.0	7.0	75.0	1.0	пром.
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	100	18.5	13.5	24.62	181.0		237
	Соус клюквенный	50	0.02	0.01	5.77	23.3		361
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.13	15.6	60.0		пром.
	Кондитерское изделие	20	4.2	4.8	6.45	75.8		пром.
	Напиток из шиповника	150	0.16	0.08	15.3	92.0		256
	Всего:	350	25.3	18.52	57.02	432.1		
<i>Итого за день:</i>			<i>62.2</i>	<i>57.02</i>	<i>221.5</i>	<i>1534.0</i>		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецел-туры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная (рис + пшено)	150	4.74	7.64	19.76	167.37	112	
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0	1	
	Какао с молоком	150	3.6	2.6	13.2	118.0	397	
Всего:		335	10.5	14.2	47.1	365.4		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0	20 пром.	
Всего:								
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	2.8	4 пром.	
	Суп картофельный с мясом	200	8.0	11.5	13.9	201.0	124	
	Котлета куриная	70	10.8	6.7	6.2	128.0	305	
	Свекла тушеная в сметане	100	1.3	2.6	8.1	62.0	340	
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2	пром.	
	Компот из кураги	150	0.4	0.02	21.0	94.0	0.4 376	
Всего:		580	24.0	21.3	65.6	565.0		
Питье:	Кисломолочный продукт	150	3.6	3.0	7.0	75.0	1.0 пром.	
Всего:								
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	100	18.5	13.5	24.62	181.0	237	
	Соус клюквенный	50	0.02	0.01	5.77	23.3	361	
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.13	15.6	60.0	пром.	
	Кондитерское изделие	20	4.2	4.8	6.45	75.8	пром.	
	Напиток из шиповника	150	0.16	0.08	15.3	92.0	256	
Всего:		350	25.3	18.52	57.02	432.1		
<i>Итого за день:</i>			<i>62.2</i>	<i>57.02</i>	<i>221.5</i>	<i>1534.0</i>		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин:С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак:	Кабачковая икра	30	0.36	1.9	1.73	26.5		пром.
	Омлет натуральный	130	1.5	20.6	2.36	240		215
	Хлеб с маслом	30/5	2.6	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0		396
Всего:		345	6.8	28.4	28.85	459.5		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат из репчатого лука	12	0.16	0.77	9.7	12.0		11
	Щи по-уральски со сметаной	200	1.61	3.9	5.88	65.4/16		72
	Гуляш из мяса с соусом	60/30	12.6	10.2	3.2	154.0		277
	Картофельное пюре	100	2.44	3.84	16.35	109.6		321
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.1	77.2		пром.
	Компот из вишни + витамин С	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	491
Всего:			19.78	19.23	60.13	455.2		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5	2.0	пром.
Всего:								
Уплотненный полдник:	Запеканка из моркови с джемом	100/10	3.53	4.5	22.0	131.0		153
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	26.6		392
	Выпечка	40	2.44	4.21	23.24	141.0		496
Всего:		330	8.75	9.02	77.3	360.8		
<i>Итого за день:</i>			<i>40.03</i>	<i>61.95</i>	<i>201.68</i>	<i>1464.0</i>		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	2.4	4.0	21.0	95.0		185
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	4.0	14.84	80.0		1
	Напиток из шиповника	150	0.16	0.08	15.3	92.0		256
	Всего:	310	4.82	8.08	51.14	267.0		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Салат из зеленого горошка	30	1.34	2.33	2.81	37.62		10
	Свекольник со сметаной	200	1.8	4.4	13.8	92.0	5.4	176
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60	10.1	3.1	8.4	98.0		294
		15	0.02	7.5	1.0	12.0		355
	Рожки отварные	100	3.7	3.7	19.71	127.0		256
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Кисель из клюквы	150	0.15	0.07	22.0	91.0		378
	Всего:	595	20.0	21.0	105.0	535.0		
Питье:	Кисломолочный напиток	150	3.6	3.0	7.0	75.0		пром.
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Салат из моркови	30	0.4	0.03	3.6	16.4		41
	Пудинг из рыбы	100	12.7	6.7	9.5	165.0		269
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	391
	Выпечка	40	3.6	11.28	20.6	200.0	0.8	
	Всего:	350	19.5	18.3	56.8	470.0		
Итого за день:			51.0	50.3	265.0	1444.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.9	14.2	108.0	0.68	93
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	3.93	14.13	80.0	0.07	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	0.03	395
	Всего:	335	8.9	9.83	30.0	301.0		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	30	0.2	1.8	0.7	30.3		12
	Суп картофельный с гречкой со сметаной	200	1.77	2.4	11.3	109.0		80
	Биточки куриные с соусом	70	10.8	6.7	6.2	150.0		372
	Капуста тушеная	100	2.4	4.2	11.0	92.0		132
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	491
		Всего:		18.1	15.6	54.22	495.5	
Питье:	Молоко	150	42	5.3	7.0	91.5		пром.
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Творожно-шленная запеканка со сгущенным молоком	150	11.3	5.2	13.3	146.0		
	Хлеб пшеничный	15	1.2	1.1	8.3	61.3		пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	391
	Кондитерское изделие	20	0.54	4.0	13.0	85.0		пром.
	Всего:	365	15.42	26.0	57.7	381.0		
<i>Итого за день:</i>			47.2	56.7	172.3	1367.0		

Рекомендуемая пищевая ценность меню
для детей от 1-го до 3-х лет при организации питания в
дошкольных образовательных организациях

11 – 20 день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал
11	49.5	50.8	205.1	1473
12	51.4	64	202.8	1439
13	54.6	52.7	207.6	1462
14	35.2	37.6	187.6	1359
15	59	49.4	171	1291
16	58.3	46.7	162.3	1344.5
17	63.2	57.02	221.5	1534
18	40	62	201.68	1464
19	51	50	265	1444
20	47	56	172	1367
Всего	510	526	1997	1417.7
Среднее	51	52	200	1417.7

Ясли

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	57	59	223	1508
2	60	62	231	1359
3	65	60	214	1539
4	59	50	181	1487
5	58	64	235	1550
6	41	47	213	1332
7	61	50	221	1436
8	53	53	195	1499
9	72	52	238	1494
10	60	54	223	1432
Всего	586	557	2174	14636
Среднее	58	55	217	1463