



Примерное 20-дневное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение

1 ДЕНЬ									
Завтрак									
8\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,40	150,80	0,31		
13\10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	68,56	0,39		
4\13	Батон подмосковный с маслом	25\5	1,95	3,93	12,07	91,45	0,00		
	Итого	330	9,00	11,65	42,49	310,81	0,70		
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	75	0,38	0,08	7,58	33,75	1,50		
Обед									
23\1	Салат из отвар свеклы с сол огурцами и раст маслом	40	0,37	2,47	1,74	30,67	0,72		
26\2, 34\2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150\10	2,8	3,1	11,6	85,5	1,1		
18\8	Бефстроганов из говядины	80	7,60	8,10	6,40	128,90	0,30		
43\3	Греча рассыпная	100	3,54	2,52	21,60	123,24	0,00		
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	13,70	56,40	37,60		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,80	0,10	4,80	23,30	0,00		
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,30	44,60	0,00		
	Итого	560	16,88	16,46	69,13	492,61	39,74		
Полдник									
	Молоко	150	4,80	3,90	7,05	82,50	0,00		
ттк 806	Ватрушка со сметаной	50	3,49	6,02	33,20	200,94	0,04		
	Итого	200	8,29	9,92	40,25	283,44	0,04		
	Итого за день	1165	34,55	38,11	159,45	1120,6	41,98		
% ккал									

Энергетическая ценность рекомендуемая									
СанПиН 2.4.1.3049-13									
	белки	жиры	углев	ккал	вит. С				
	44,2	42	161	1175					
фактическая									
1	34,3	38,2	149,4	1075,3	62,6				
2	34,6	38,1	159,5	1120,6	42,0				
3	48,7	35,7	141,1	1081,5	30,0				
4	42,7	37,6	136,0	1054,1	79,9				
5	36,20	39,85	146,76	1089,10	60,13				
6	35,7	31,5	150,7	1101,3	15,1				
7	39,2	35,6	159,4	1113,0	62,1				
8	49,32	42,17	135,38	1119,36	75,54				
9	50,2	49,6	126,1	1152,2	49,1				
10	40,1	39,9	141,7	1087,6	15,9				
ср знач	41,1	38,8	144,6	1099,4	49,2				
				%					
				93,57					

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход блюд	Химический состав			
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ
						Витамин С, мг
2 ДЕНЬ						
	Завтрак					
14/4	Каша ячневая молочная					
	с маслом сливочным	150	4,5	4,0	23,0	146,0
10/10	Чай	150	0,03	0,01	6,82	27,49
4/13	Батон подмосковный с маслом и сыром	25/5/7	3,77	5,8	12,1	115,7
	Итого	337	8,3	9,8	41,9	289,2
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75
	Обед					
7/1	Салат из свежих помидор	40	0,3	2,0	0,9	22,8
19/2	Свекольник со сметаной	150	1,30	3,28	8,75	69,72
36/8	Запеканка картоф. фаршир отвар мясом говяжьими	150	11,5	10,5	21,0	225,0
1/11	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,3	12,2
8/10	Кисель из клюквы	150	0,1	0,0	18,4	74,0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,5	0,2	9,6	46,2
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,3	44,6
	Итого	550	16,6	17,4	69,3	494,5
	Полдник					
	Напиток кисломолочный	150	4,8	4,5	7,1	88,1
6/12	Коржик молочный	50	4,31	6,46	23,60	169,78
	Итого	200	9,1	11,0	30,7	257,9
	Итого за день	1162	34,3	38,2	149,4	1075,3
9% ккал						91,51

3 ДЕНЬ										
	Завтрак									
6\5, 2\11	Сырники из творога, с стуженым молоком с/с	150\20	14,07	8,27	18,50	204,71	0,20			
12\10	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	47,42	0,20			
1\13	Батон подмосковный с маслом	25\5	1,95	3,93	12,07	91,45	0,00			
	итого	350	17,07	13,26	38,99	343,58	0,40			
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
	Обед									
10\1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,34	1,98	3,29	32,34	1,32			
5\2	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,08	9,72	88,32	5,22			
8\3	Капуста тушеная	100	2,33	1,90	9,04	62,58	20,87			
5\9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,76	8,77	8,89	157,53	0,23			
372	Компот из сухофруктов	150	1,20	0,00	17,91	76,44	0,15			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,20	9,60	46,20	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,30	44,80	0,00			
	Итого	550	23,00	16,13	67,75	508,21	27,79			
	Полдник									
	Напиток кисломолочный	150	4,80	3,90	7,05	82,50	0,00			
14\12	Пирожки печен из дрож теста с морковью и курагой	50	3,46	2,31	19,71	113,47	0,27			
	Итого	200	8,26	6,21	26,76	195,97	0,27			
	Итого за день	1175	48,71	35,68	141,08	1081,5	29,96			
% ккал						92,04				

4 ДЕНЬ										
	Завтрак									
16\4	Каша молочн ассорти (рис, пшено) с маслом сливочн	150	3,74	4,41	19,23	131,57	0,40			
14\10	Кофейный с молоком	150	2,90	2,61	17,18	103,81	0,39			
1\13	Батон подмосковный с маслом	25\5	1,95	3,93	12,07	91,45	0,00			
	Итого	370	8,59	10,95	48,48	326,83	0,79			
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
	Обед									
26\1	Салат из отвар свеклы с черносливом и раст маслом	40	0,40	2,50	5,76	47,14	0,56			
1\2, 1\2	Рассольник с крупой и сметаной	150\7,5	1,92	3,81	9,65	80,57	4,17			
14\7	Суфле из рыбы	70	10,35	2,99	2,29	77,47	0,05			
4\3	Картофельное пюре	100	1,88	2,74	11,39	77,74	5,47			
15\10	Напиток из шиповника	150	0,17	0,07	12,51	51,35	66,75			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,20	9,60	46,20	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,30	44,60	0,00			
	Итого	557,5	17,66	12,51	60,50	425,07	77,00			
	Полдник									
	Напиток кисломолочный	150	4,80	3,90	7,05	82,50	0,00			
13\5, 2\11	Запеканка из творога с морк, с гущенным молокомс/с	80\15	11,25	10,15	12,39	185,91	0,56			
	Итого	245	16,05	14,05	19,44	268,41	0,56			
	Итого за день	1247,5	42,68	37,59	136,00	1054,1	79,85			
% ккал						89,71				

5 ДЕНЬ										
		Завтрак								
2\4		Каши гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,43	4,98	21,94	154,30	0,31		
13\10		Чай	150	2,26	2,16	10,02	68,56	0,39		
4\13		Батон подмосковный с маслом с сыром	25\5\7	3,77	5,80	12,10	115,70	0,00		
		Итого	337	11,46	12,94	44,06	338,56	0,70		
10-00 час		Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50		
		Обед								
15\1		Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	0,40	3,99	1,37	42,99	8,98		
1\2, 17\2		Суп крестьянский со сметаной	150\7,5	3,57	3,28	12,09	92,16	3,47		
21\8		Бифштекс из мяса говядины в молочном соусе	70	7,76	7,96	6,62	129,16	0,75		
18\3		Макароны соус молочн. с овощами	100	1,56	2,46	8,99	64,34	7,07		
4\10		Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,01	13,76	56,05	37,66		
		Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,20	9,60	46,36	0,00		
		Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,30	44,60	0,00		
		Итого	557,5	17,16	18,10	61,73	475,66	57,93		
		Полдник								
		Молоко	150	4,80	4,50	7,05	88,10	0,00		
		Печенье сахарное	30	2,40	4,23	26,34	153,03	0,00		
		Итого	180	7,20	8,73	33,39	241,13	0,00		
		Итого за день	1149,5	36,20	39,85	146,76	1089,1	60,13		
% ккал							92,69			

6 ДЕНЬ										
	Завтрак									
15\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,47	23,43	153,55	0,31			
11\10	Чай	150	0,06	0,01	6,75	27,33	0,59			
4\13	Батон подмосковный с маслом	25/5	3,77	5,82	12,07	115,74	0,00			
	Итого	330	8,73	10,30	42,25	296,62	0,90			
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
	Обед									
	Огулец свежий порционный	40	0,32	0,04	1,00	5,64	3,00			
32\2	Суп с бобовыми с мясом со сметаной	150/7,5	2,80	2,93	8,97	73,45	2,16			
16\8	Биточки (котлеты) из мяса гов. запеч с молоч соусом	60/30	11,02	9,59	9,98	170,31	0,26			
3\3	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	88,57	7,16			
372	Компот из сухофруктов	150	1,20	0,00	17,91	76,44	0,15			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,20	9,60	46,20	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,30	44,60	0,00			
	Итого	577,5	20,34	15,77	70,52	505,21	12,73			
	Полдник									
	Молоко	150	4,80	4,50	7,05	88,1	0,00			
	Пряник	50	1,44	0,84	23,31	106,56	0,00			
	Итого	200	6,24	5,34	30,36	265,70	0,00			
	Итого за день	1182,5	35,69	31,49	150,71	1101,3	15,13			
% ккал						93,73				

7 ДЕНЬ										
	Завтрак									
7\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	184,40	0,39			
12\10	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	47,42	0,20			
4\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25\5\7	3,77	5,80	12,10	115,70	0,00			
	Итого	337	9,35	11,22	52,28	347,52	0,59			
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
	Обед									
	Помидор порционный	40	0,33	0,06	1,14	6,42	10,00			
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,83	9,24	10,31	139,72	5,33			
4\3	Рис припущенный с овощами	100	1,88	2,74	11,39	77,74	5,47			
5\7	Рыба жареная (запеченная)	60	12,63	5,43	2,07	107,71	0,68			
8\10	Кисель из клюквы	150	0,10	0,00	18,40	74,00	38,40			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,20	9,60	46,20	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,30	44,60	0,00			
	Итого	540	21,71	17,87	62,21	496,39	59,88			
	Полдник									
	Напиток кисломолочный	150	4,80	3,90	7,05	82,50	0,00			
17-2\12	Пирожки печен из дрож теста с повидлом (джемом)	50	2,94	2,49	30,27	152,86	0,09			
	Итого	200	7,74	6,39	37,32	235,36	0,09			
	Итого за день	1152	39,18	35,56	159,39	1113,0	62,06			
% ккал						94,73				

8 ДЕНЬ										
	Завтрак									
9\5, 2\11	Запеканка из творога, с гущеным молоком с/с	100/20	17,27	10,31	15,43	223,59	0,29			
10\10	Чай с лимоном	150	0,03	0,01	6,82	27,49	0,00			
1\13	Батон полумосковский с маслом	25/5	1,95	3,93	12,07	91,45	0,00			
	Итого	300	19,25	14,25	34,32	342,53	0,29			
10-00 час	Сок или фрукт в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
	Обед									
6\1	Салат из белокочан капусты с зел. горошек и раст маслом	40	0,62	2,65	3,71	41,17	14,96			
1\2, 18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/7,5	1,83	1,21	8,79	53,37	1,88			
3\9	Рагу из мяса кур	150	14,82	16,36	14,40	264,12	4,27			
7\10	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,06	13,61	56,18	52,56			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,20	9,60	46,20	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,30	44,60	0,00			
	Итого	537,5	20,51	20,68	59,41	505,64	73,67			
	Полдник									
	Напиток кисломолочный	150	4,80	3,90	7,05	82,50	0,00			
8\12	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	154,94	0,08			
	Итого	200	9,18	7,16	34,07	237,44	0,08			
	Итого за день	1112,5	49,32	42,17	135,38	1119,4	75,54			
% ккал						95,26				

9 ДЕНЬ										
	Завтрак									
2\6	Омлет запеченный или паровой	80	7,81	10,52	1,39		131,48		0,11	
14\10	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18		103,81		0,39	
4\13	Ботон подмосковный с маслом	25/5/7	3,77	5,80	12,10		115,70		0,00	
	Итого	267	14,48	18,93	30,67		350,99		0,50	
10-00 час	Сок или фрукт в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58		33,75		1,50	
	Обед									
23\1	Салат из отвар свеклы с сол огурцами и раст маслом	40	0,37	2,47	1,74		30,67		0,72	
6\2	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150/7,5	1,19	1,92	4,93		41,76		8,36	
43\3	Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,60		122,90		0,00	
11\8	Гуляш из мяса говядины	80	10,42	10,99	3,32		153,87		0,32	
4\10	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,01	13,76		56,05		37,56	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,20	9,60		46,20		0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,30		44,60		0,00	
	Итого	560	18,69	18,31	64,25		496,05		46,96	
	Полдник									
	Напиток кисломолочный	150	4,80	3,90	7,05		82,50		0,00	
14\5, 2\11	Запеканка из творога с рисом, с стуженым молоком с/с	80/10	11,85	8,38	16,51		188,86		0,16	
	Итого	240	16,65	12,28	23,56		271,36		0,16	
	Итого за день	1142	50,20	49,60	126,06		1152,2		49,12	
% ккал							98,06			

10 ДЕНЬ										
	Завтрак									
11\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,47	23,43	153,55	0,31			
13\10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	68,56	0,39			
11\13	Батон подмосковный с маслом, с сыром	25/5/7	1,95	3,93	12,07	91,45	0,00			
	Итого	330	9,11	10,56	45,52	313,56	0,70			
10-00 час	Сок или фрукт в ассортименте 75		0,38	0,08	7,58	33,75	1,50			
	Обед									
	Сельдь слабосоленая	25	4,60	3,20	0,04	47,36	0,00			
2\2	Борщ со сметаной	150/7,5	1,30	3,25	7,71	65,28	6,48			
26\8	Суфле из мяса говядины	60	12,09	10,90	1,61	152,90	0,04			
18\3	Картофельное пюре	100	1,56	2,46	8,99	64,34	7,07			
372	Компот из сухофруктов	150	1,20	0,00	17,91	76,44	0,15			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,20	9,60	46,20	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,30	44,60	0,00			
	Итого	525	23,69	20,21	55,16	497,12	13,74			
	Полдник									
	Молоко	150	4,50	4,80	7,05	88,10	0,00			
	Вафли	30	2,40	4,23	26,34	153,03	0,00			
	Итого	180	6,90	9,03	33,39	243,13	0,00			
	Итого за день	1110	40,08	39,88	141,65	1087,6	15,94			
% ккал						92,56				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576032

Владелец Сюзева Ольга Александровна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022