

Перспективное примерное двухнедельное меню

(с уплотненным полдником)

Возраст 1-3 года

Возраст 3-7 лет

осенне-зимний период

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/мг Раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
Завтрак										
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/2	3,42	2,97	13,77	138,94	200/2,5	3,80	3,30	15,30	176,60
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,6	94,0
Сыр порционнно	8	0,8	4,9	5,21	39,5	10	1,01	6,13	6,52	49,4
Кофейный напиток с молоком	180	4,36	4,53	26,1	176,13	200	4,85	5,04	29,0	195,71
Второй завтрак										
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	11,7	47,45	114	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Овощи свежие порционнно (редис, огурец)	40	0,56	3,36	2,69	43,33	60	0,85	5,05	4,04	65,0
Свекольник со сметаной	200	2,8	2,44	8,89	92,49	250	3,50	3,05	11,12	105,62
Бигус с мясом и рисом	150	11,66	14	12,11	178,33	180	14,0	19,2	13,54	259,0
Компот из кураги	180	0,09	0	17,8	76,22	200	0,11	0	20,0	84,69
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Икра овощная	40	1,6	4,0	8,8	64,53	60	2,40	5,0	13,20	96,80
Макаронник	130	6,6	7,28	21,04	214,0	150	7,51	6,40	20,28	270,0
Напиток из шиповника	180	0,61	0,52	1,62	41,28	200	0,68	0,58	1,8	45,87
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	15,73	62,66	20/30	3,04	0,32	23,6	94,0
Бантики из слоеного теста с начинкой	30	3,97	3,85	30,88	106,42	40	5,3	5,14	41,18	135,23
		43,59	49,06	202,48	1426,99		53,05	60,88	243,33	1803,59

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	ж	У	К
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180/2	3,58	6,24	20,34	142,2	200/2,5	6,20	6,94	22,61	180,23
Яйцо отварное	1 шт.	2,3	2,9	0	36,4	1 шт.	2,30	2,90	0	36,4
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,6	94,0
Какао с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Второй завтрак										
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	11,7	47,45	114	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Салат «Витаминный»	40	0,88	1,36	зд	50,72	60	1,32	2,04	4,65	76,08
Рассольник домашний	200	5,72	4,56	9,28	91,77	250	7Д5	5,70	11,60	114,72
Биточки из говядины с соусом	50/20	6,18	5,37	6,26	76,74	60/30	11,02	12,45	7,52	116,09
Пюре гороховое	110	2,63	3,44	21,23	87,06	130	3,11	4,07	29,82	102,89
Кисель	180	0,29	0	2,39	82,78	200	0,33	0	2,66	91,98
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Овощи консервированные (порционно)	40	0,52	1,7	1,12	35,2	60	0,78	2,55	1,69	52,80
Тефтели рыбные с соусом	50/20	4,45	4,56	7,63	80,8	60/30	8,95	5,48	9,16	121,07
Картофель запеченный	100	1,83	7,51	15,88	118,83	130	2,39	9,77	20,65	180,49
Сок фруктовый	180	0,10	0	10,83	43,77	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	15,73	62,66	20/30	3,04	0,32	23,6	94,0
Вафли (печенье) в ассортименте	25	4,5	5,9	34,0	230,0	25	4,50	5,90	34,0	230,0 ..
		42,61	47,62	203,36	1438,91		60,0	62,52	243,46	1789,75

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/м г раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
Завтрак										
Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	180/2	11,25	4,56	31,5	120,6	200/2,5	12,5	5,07	35,0	134,0
Сыр (порционно)	8	0,8	4,9	5,21	39,5	10	1,01	6,13	6,52	49,4
Чай с молоком	180	3,13	2,3	10,37	211,69	200	3,48	2,56	11,53	235,22
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,6	94,0
Второй завтрак										
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	11,7	47,45	114	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Винегрет овощной	40	1,21	4,55	4,3	29,46	60	1,82	6,83	6,46	44,2
Суп картофельный с рыбой	200	7,92	9,04	15,64	113,32	250	9,90	11,3	19,55	154,15
Жаркое по-домашнему	150	4,5	5,09	7,83	116,66	180	5,40	6,11	9,40	164,0
Компот из апельсинов	180	0,97	0	24,83	82,71	200	1,08	0	27,59	91,90
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Пудинг творожный запеченный	120	0,44	7,75	2,38	127,07	130	0,48	8,40	2,58	181,0
Молоко сгущенное	30	5,66	6,65	9,24	102,54	40	7,55	8,87	12,33	150,06
«Снежок»	180	0	0	13,47	89,1	200	0	0	14,97	99,0
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	15,73	62,66	20/30	3,04	0,32	23,6	94,0
Булочка «Веснушка»	40	1,8	2,35	15,45	137,68	50	2,25	2,94	19,32	172,1
		44,8	48,4	193,79	1426,15		54,51	59,74	232,6	1794,7

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
Завтрак										
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом сливочным	180/2	3,78	7,23	27,98	136,81	200/2,5	4,20	8,04	31,09	152,02
Масло сливочное (порционнo)	2	2,3	2,9	0	136,4	2,5	2,30	2,90	0	136,4
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,6	94,0
Кофейный напиток с молоком	180	4,36	4,53	26,1	176,13	200	4,85	5,04	29,0	195,71
Второй завтрак										
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	11,7	47,45	114	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Салат из свеклы с чесноком	40	3,24	0,66	3,2	76,66	60	3,60	1,0	4,8	95,0
Суп картофельный с клецками	200/20	2,84	1,82	8,46	77,93	250/30	2,05	2,28	10,58	82,42
Птица отварная с маслом сливочным	60/5	3,45	5,78	3,07	63,75	80/5	4,6	8,05	4,1	125,0
Овощи по-карпатски	130	2,04	5,68	10,22	42,01	150	4,67	6,71	19,88	129,25
Напиток морковно-яблочный	180	0,66	0,07	19,13	34,99	200	0,74	0,08	21,26	83,33
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Салат «Солнышко»	40	2,04	1,64	10,52	4,8	60	2,56	2,47	15,79	7,20
Фрикаделька из говядины/сосиска отварная	50/5	3,51	12,36	1,3	88,1	60/5	3,62	16,04	1,57	129,72
Капуста тушеная	130	4,5	3,64	9,84	85,1	150	4,20	4,20	11,36	98,20
Компот из свежих груш	180	0,11	0	12,04	146,8	200	0,13	0	25,60	152,0
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	11,73	62,66	20/30	3,04	0,32	17,6	94,0
Шанежка наливная	40	2,39	3,42	24,94	98,0	50	5,49	4,28	31,18	122,50
		42,34	50,94	206,37	1423,3		52,05	62,62	267,56	1828,42

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
Завтрак										
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	180/2	3,47	3,6	22,68	117,0	200/2,5	3,86	4,0	31,50	130,0
Сыр (порционнo)	8	0,01	3,1	0,10	109,6	10	0,02	3,90	0,02	137,0
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,6	94,0
Какао с молоком «Несквик»	180	2,56	10,83	15,95	168,1	200	2,85	12,04	17,73	186,8
Второй завтрак										
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	11,7	47,45	114	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Икра кабачковая	40	1,56	3,35	6,5	34,58	60	2,34	5,03	9,76	96,87
Суп из овощей	200	3,29	3,31	17,89	147,2	250	4,12	4,14	22,37	184,0
Рыба, запеченная с гарниром	150	9Д	13,58	6,0	109,16	180	10,93	16,30	7,2	215,0
Сок фруктовый	180	0,1	0	10,83	43,77	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Вареники ленивые с маслом сливочным	120/4	12,54	3,68	9,68	150,57	140/5	15,13	4,30	11,3	234,0
«Снежок»	180	0	0	13,47	39,1	200	0	0	14,97	99,0
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	15,73	62,66	20/30	3,04	0,32	23,6	94,0 ..
Булочка «Нежная»	40	0,67	3,99	16,15	60,96	50	0,84	4,99	20,19	76,20
Шоколад молочный	25	3,42	3,12	27,95	183,73	25	3,42	3,12	27,95	183,73
		43,84	49,77	200,77	1419,59		52,67	59,35	242,38	1793,91

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/м г раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
Завтрак										
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	180/2	2,61	5,4	16,75	178,68	200/2,5	2,90	6,0	18,62	198,54
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,6	94,0
Кофейный напиток с молоком	180	4,36	4,53	26,1	176,13	200	4,85	5,04	29,0	195,71
Яйцо отварное	1 шт.	2,3	2,9	0	36,4	1 шт.	2,3	2,9	0	36,4
Второй завтрак										
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	11,7	47,45	114	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Салат с морской капустой	40	0,52	3,54	1,12	37,7	60	0,78	5,32	1,69	56,55
Борщ с фасолью	200	1,52	5,32	11,16	186,24	250	1,9	6,66	20,20	232,80
Плов по-узбекски	150	14,31	11,5	7,72	129,66	180	15,58	18,0	33,27	275,6
Компот из груш	180	0,81	0	19,68	86,94	200	0,9	0	21,87	66,60
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Салат из консервированных овощей	40	3,08	3,66	2,31	66,66	60	4,62	5,50	3,47	30,0
Макароны с сыром	130/4	3,64	5,2	19,75	150,1	150/5	4,20	6,0	32,79	173,20
Напиток брусничный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	200	1,0	0,2	20,20	92,0
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	15,73	62,66	20/30	3,04	0,32	17,6	94,0
Пирожок с картофелем	40	1,92	3,91	18,72	124,82	50	2,41	4,89	23,40	156,03
		43,09	47,35	205,06	1401,03		50,48	62,04	265,86	1833,1

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/2	4,5	5,04	24,57	145,8	200/2,5	5,0	5,6	27,3	162,0
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,6	94,0
Какао с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Сыр порционно	8	0,8	4,9	5,21	39,5	10	1,01	6,13	6,52	49,4
Второй завтрак										
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	11,7	47,45	114	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Овощи свежие порционно	40	1,44	2,68	2,56	51,2	60	2,17	4,02	3,84	76,80
Суп крестьянский с крупой	200	5,06	5,48	17,4	128,0	250	7,83	6,86	21,76	160,0
Биточки из говядины с соусом	50/30	7,33	9,0	11,1	116,66	60/40	9,0	12,0	13,32	216,0
Каша гречневая	100	2,8	4,1	4,68	108,0	100	2,8	4,1	4,68	108,0
Сок фруктовый в ассортименте	180	0,1	0	10,83	43,77	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Овощи консервированные/ зеленый горошек порционно	40	1,4	3,6	2,6	42,0	60	1,65	5,40	3,90	63,0
Запеканка овощная с субпродуктами	130/4	8,44	7,88	23,95	217,62	150/5	10,9	9,10	16,10	251,11
Компот из мандаринов	180	0,1	0	10,83	43,77	200	0,12	0	12,04	48,64 •»
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	15,73	62,66	20/30	3,04	0,32	17,6	94,0
Бантики из слоеного теста	30	1,87	1,8	17,17	130,65	40	2,5,	2,40	22,90	174,2
		43,17	48,56	202,03	1398,96		54,93	60,22	248,24	1796,15

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
Завтрак										
Ватрушка царская (запеканка из творога)	120	10,43	9,64	23,18	125,53	130	11,30	10,45	25,12	136,0
Молоко сгущенное	30	2,17	0,75	15,6	72,0	40	2,90	1,0	20,80	96,0
Чай с молоком	180	од	0	9,63	43,61	200	0,12	0	14,04	48,46
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,60	94,0
Второй завтрак										
Сок фруктовый	180	0,4	0,4	13,34	54,1	200	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Винегрет овощной	40	2,3	3,0	4,86	4,86	60	3,45	4,50	7,30	112,2
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	4,24	6,19	4,34	188,12	250/35	5,31	7,74	5,43	225,15
Азу по-татарски	150	6,54	8,56	15,27	219,66	180	7,25	12,28	18,33	275,6
Компот из апельсинов	180	0,5	0	13,82	93,96	200	0,56	0	15,36	104,40
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Салат «Школьный»	40	1,4	4,66	2,53	18,0	60	2,10	7,0	3,8	87,0
Суфле из печени	50/4	1,51	5,69	5,38	36,83	60/5	1,82	6,83	6,46	44,2
Пюре из гороха	130	4,36	4,98	6,38	67,86	150	5,04	5,75	7,37	81,27
«Снежок»	180	0	0	13,47	89,1	200	0	0	54,97	99,0
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	15,73	62,66	20/30	3,04	0,32	23,60	94,0
Печенье	25	3,16	3,2	34,12	175,0	25	3,16	3,20	34,12	175,0
		43,83	47,88	203,79	1424,0		52,05	60,28	280,45	1803,92

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/м г раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
Завтрак										
Каша ячневая жидкая на молоке с маслом сливочным	180/2	3,15	2,32	22,6	135,18	200/2,5	3,50	2,58	25,12	150,2
Кофейный напиток с молоком	180	4,36	4,53	26,1	176,13	200	4,85	5,04	29,0	195,71
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,60	94,0
Сыр порционно	8	1,84	2,32	0	29,12	10	2,3	2,9	0	36,4
Второй завтрак										
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	11,7	47,45	114	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Овощи свежие порционно (перец болгарский, редис)	40	0,9	2,72	4,66	47,44	60	1,35	4,08	6,99	71,16
Суп «Бабушкин»	200/30	6,4	8,08	5,26	146,36	250/35	9,01	11,35	14,58	152,63
Цыплята тушеные в соусе	60/30	9,15	8,77	8,66	124,49	80/50	11,20	13,03	11,55	169,33
Каша перловая	100	3,49	6,66	9,06	148,74	100	3,49	6,66	3,06	168,74
Напиток клюквенный	180	0,29	0	15,39	82,69	200	0,33	0	17,1	91,88
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,56	4,08	3,2	34,61	60	0,84	6,12	4,80	51,92
Голубцы ленивые с мясом	130/4	4,22	3,68	21,42	71,8	150/5	4,88	4,25	34,72	198,24
Компот яблочно-грушевый	180	од	0	14,43	43,77	200	0,12	0	16,04	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	15,73	62,66	20/30	3,04	0,32	23,60	94,0 -
Булочка «Нежная»	40	0,67	4,11	22,94	124,0	50	0,84	5,14	31,18	155,0
		42,25	49,48	207,29	1420,15		51,75	62,68	259,4	1809,52

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюда	Выход, г/мг раннего возраста	Б	Ж	У	К	Выход, г/мг сад	Б	Ж	У	К
Завтрак										
Суп молочный с макаронами и маслом сливочным	200/1,5	3,45	3,92	18,92	139,64	250/2	4,32	4,90	23,66	174,55
Какао с молоком «Несквик»	180	3,63	3,88	17,87	156,6	200	4,04	4,32	19,86	174,0
Батон	20	3,04	0,32	17,6	94,0	20	3,04	0,32	17,60	94,0
Второй завтрак										
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	11,7	47,45	114	0,46	0,46	13,34	54,1
Обед										
Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,58	5,36		78,66	60	0,87	8,04	13,91	118,0
Суп «Харчо»	200	3,42	13,45	10,2	120,72	250	4,28	16,82	12,75	238,4
Суфле рыбное с маслом сливочным	50/4	10,09	7,04	4,22	138,02	60/5	2,11	8,45	6,07	165,63
Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушеная)	60/60	3,8	5,32	7,24	61,0	75/75	3,5	6,66	9,06	76,25
Сок фруктовый в ассортименте	180	10,8	0	10,83	43,77	200	12,0	0	12,04	48,64
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,66	0,28	8,54	51,71	30/30	2,5	0,43	12,81	77,57
«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
Сырники из творога	130	6,38	5,39	18,95	189,54	150	7,37	6,22	21,87	208,70
Молоко сгущенное	30	0,03	0	0,93	42,49	40	0,04	0	1,25	56,66
«Снежок»	180	0,61	0	16,14	89,1	200	0,68	0	17,94	99,0 •'
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,02	0,21	15,73	62,66	20/30	3,04	0,32	23,60	94,0 '
Булочка «Дорожная»	40	3,44	3,31	40,8	106,59	50	4,30	4,14	51,0	133,24
		43,35	48,88	202,27	1421,95		52,55	61,08	259,76	1812,74