

Утверждено
Приказом № 52
26 08 2019 г.

Примерное меню до 3-х лет осень-зима

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			8,82	13,99	57,59	389,84	2,98	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160.000	4,380	4,580	26,880	164,160	0.000	111/5
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0.000	5
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			14,62	13,13	69,98	462,47	31,54	
	Икра свекольная	40.000	0,940	1,840	4,920	40,040	2,690	47
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150.000	2,330	3,200	5,940	61,890	11,150	56/1
	Пюре картофельное	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	60.000	5,840	2,960	2,280	62,940	2,240	156/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Сметана	5.000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
полдник:			17,07	11,03	40,68	330,20	1,03	
	Кефир, бифидрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Запеканка из творога	50.000	8,870	6,040	6,630	116,150	0,110	149
	Молоко сгущенное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за первый день:		1349.000	40.510	38.150	168.250	1182.510	35.550	
День 2								
завтрак:			11,66	11,30	52,74	356,48	4,60	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160.000	4,980	6,180	22,160	160,800	1,550	107
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0.000	36,000	0,070	6
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			17,28	19,18	79,54	560,08	10,96	
	Борщ с капустой и картофелем	150.000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
	Каша вязкая гречневая	125.000	4,000	4,050	17,480	121,880	0.000	106/1
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60.000	8,870	9,930	11,710	171,000	0,650	187
	Кабачковая икра	40.000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Компот из изюма	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/1
полдник:			12,00	11,93	59,45	393,25	21,56	
	Запеканка капустная	100.000	4,010	6,250	14,790	131,000	21,060	97
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20.000	0,410	1,050	1,420	16,800	0,070	237
	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжи)	60.000	3,780	2,180	24,550	133,200	0,410	279/14
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за второй день:		1354.000	40.940	42.410	191.730	1309.810	37.120	
День 3								
завтрак:			8,92	9,07	51,01	321,68	51,05	
	Каша манная жидкая молочная	160.000	2,400	3,810	21,040	128,000	0.000	111/1
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0.000	36,000	0,070	6
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			21,25	18,39	79,62	570,84	12,86	
	Салат из белокочанной капусты	40.000	0,450	1,300	2,510	24,160	6,840	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150.000	1,620	1,700	10,290	62,850	4,950	64
	Плов из птицы (сад)	160.000	16,350	15,010	27,200	309,330	0,770	200 /2
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Компот из кураги	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/2
полдник:			11,63	6,68	48,32	300,25	1,91	
	Пудинг из творога (запеченный)	50.000	5,830	4,140	9,360	98,080	0,080	146

	Молоко сгущеное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Салат из моркови с изюмом	40.000	0,500	0,050	8,910	38,120	1,610	22
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за третий день:		1259.000	41.800	34.140	178.950	1192.770	65.820	
День 4								
завтрак:			9,47	14,85	59,30	406,83	51,20	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160.000	4,380	4,580	26,880	164,160	0.000	111/5
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0.000	5
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			13,92	14,08	64,32	439,13	47,14	
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	40.000	1,800	3,140	2,900	47,200	2,280	37
	Суп картофельный с "Геркулесом" на курином бульоне	150.000	1,880	1,790	9,090	59,970	5,160	62/2
	биточки рубленые из птицы	60.000	5,330	5,560	3,570	85,800	0,180	203
	Картофель отварной	120.000	2,360	3,230	18,650	113,030	17,020	76
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Кисель из концентрата	150.000	0,050	0.000	11,310	44,130	22,500	318
полдник:			13,05	10,39	43,92	322,25	21,83	
	Пюре картофельное	130.000	2,650	4,160	17,720	119,600	15,740	216
	Суфле из рыбы	40.000	6,360	3,540	1,630	64,000	0,070	171
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Яблоки свежие	60.000	0,240	0,240	5,880	26,400	6,000	248/1
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за четвёртый день:		1401.000	36.440	39.320	167.540	1168.210	120.170	
День 5								
завтрак:			10,14	9,68	55,27	349,68	3,05	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160.000	3,460	4,560	24,690	154,000	0.000	111/6
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0.000	36,000	0,070	6
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			17,75	11,96	69,87	459,42	27,42	
	Кабачковая икра	40.000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150.000	3,600	2,040	10,530	74,720	7,760	61
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	120.000	10,610	6,820	15,040	164,000	15,040	191
	Соус томатный	20.000	0,230	0,840	1,600	15,000	0,480	235
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Компот из изюма	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/1
полдник:			12,89	11,32	45,72	333,58	4,90	
	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	60.000	7,560	3,420	21,780	147,600	0,060	279/11
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Салат из моркови и яблок	40.000	0,340	2,090	3,150	32,800	2,780	20
	Конфеты шоколадные	17.000	0,410	1,730	13,210	68,170	0.000	321/1
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за пятый день:		1231.000	40.780	32.960	170.860	1142.680	35.370	
День 6								
завтрак:			9,14	15,95	57,67	410,67	51,20	
	Каша вязкая геркулесовая молочная	160.000	4,050	5,680	25,250	168,000	0.000	106/33
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0.000	5
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			14,49	12,38	69,80	454,37	31,52	
	Икра свекольная	40.000	0,940	1,840	4,920	40,040	2,690	47
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150.000	2,330	3,200	5,940	61,890	11,150	56/1
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	60.000	5,840	2,960	2,280	62,940	2,240	156/1
	Пюре картофельное	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
полдник:			17,07	11,03	40,68	330,20	1,03	
	Запеканка из творога	50.000	8,870	6,040	6,630	116,150	0,110	149
	Молоко сгущеное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Кефир, бифидофрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за шестой день:		1344.000	40.700	39.360	168.150	1195.240	83.750	
День 7								
завтрак:			8,08	6,94	68,30	365,77	50,98	
	Каша пшенная жидкая молочная	160.000	3,460	4,560	24,690	154,000	0.000	111/6
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	317
	Джем, повидло	20.000	0,040	0,040	11,180	42,340	0.000	313
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			16,69	14,70	73,80	494,66	13,61	
	Салат из белокочанной капусты	40.000	0,450	1,300	2,510	24,160	6,840	13
	Борщ с капустой и картофелем	150.000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
	Макаронные изделия отварные	125.000	4,600	3,880	22,040	140,000	0.000	212
	Гуляш из отварного мяса (сад)	60.000	7,710	6,200	1,980	94,500	0,300	177/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Компот из кураги	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/2
полдник:			11,99	9,34	42,31	305,79	23,99	
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	60.000	5,840	2,960	2,280	62,940	2,240	156/1
	Пюре картофельное	130.000	2,650	4,160	17,720	119,600	15,740	216
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	120.000	2,120	1,860	9,050	61,600	0,010	263
	Яблоки свежие	60.000	0,240	0,240	5,880	26,400	6,000	248/1
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за седьмой день:		1409.000	36.760	30.980	184.410	1166.220	88.580	
День 8								
завтрак:			9,63	14,71	59,91	408,83	3,20	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160.000	4,380	4,580	26,880	164,160	0.000	111/5
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0.000	5
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			31,65	18,23	64,62	505,38	47,29	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150.000	2,220	2,270	9,840	68,780	3,350	65/2
	Картофель отварной	120.000	2,360	3,230	18,650	113,030	17,020	76
	Кнели куриные с рисом	60.000	12,590	10,290	3,520	157,000	0,020	207
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Кисель из концентрата	150.000	0,050	0.000	11,310	44,130	22,500	318
	Салат из горошка зеленого консервированного	40.000	11,930	2,080	2,500	33,440	4,400	12
полдник:			11,63	6,67	43,66	285,53	2,22	
	Салат из моркови	40.000	0,500	0,040	4,250	23,400	1,920	19
	Пудинг из творога (запеченный)	50.000	5,830	4,140	9,360	98,080	0,080	146
	Молоко сгущенное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за восьмой день:		1279.000	52.910	39.610	168.190	1199.740	52.710	
День 9								
завтрак:			6,84	13,22	51,75	353,68	2,98	
	Каша манная жидкая молочная	160.000	2,400	3,810	21,040	128,000	0.000	111/1
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0.000	5
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			20,61	19,91	81,57	589,38	8,48	
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	40.000	1,800	3,140	2,900	47,200	2,280	37
	Суп-пюре из картофеля	150.000	2,930	3,620	14,120	100,800	5,130	71
	Фрикадельки из птицы	60.000	8,820	7,880	5,850	130,000	0,290	204
	Соус томатный	20.000	0,230	0,840	1,600	15,000	0,480	235
	Каша вязкая гречневая	125.000	4,000	4,050	17,480	121,880	0.000	106/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
полдник:			8,49	9,39	60,72	356,64	21,52	
	Рагу из овощей	150.000	3,350	6,060	15,240	130,010	21,500	87
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310

	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Вафли	30.000	0,960	0,840	24,330	102,630	0.000	326
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за девятый день:		1379.000	35.940	42.520	194.040	1299.700	32.980	
День 10								
завтрак:			6,44	14,42	58,89	391,06	50,09	
	Каша рисовая жидкая молочная	160.000	2,110	3,890	26,850	150,990	0.000	111/2
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0.000	5
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0.000	36,000	0,070	6
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			19,23	16,87	88,75	591,33	23,95	
	Кабачковая икра	40.000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне	150.000	4,500	0,680	17,300	99,630	4,020	66/1
	Пюре картофельное	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60.000	8,870	9,930	11,710	171,000	0,650	187
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	20.000	0,980	0,200	8,960	42,000	0.000	311
	Компот из кураги	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/2
полдник:			8,60	6,12	52,80	305,10	1,94	
	Булочка "Веснушка" (дрожжи сухие)	60.000	4,680	3,670	32,320	181,200	0.000	293/1
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Салат из моркови	40.000	0,500	0,040	4,250	23,400	1,920	19
	Хлеб пшеничный	10.000	0,760	0,080	4,920	23,500	0.000	310
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за десятый день:		1309.000	34.270	37.410	200.440	1287.490	75.980	
Итого за весь период:		13314.000	401.050	376.860	1792.560	12144.370	628.030	
Среднее значение за период		1331.400	40.105	37.686	179.256	1214.437	62.803	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.276	27.385	59.339			

Прошнуровано и
пронумеровано

4/четыре ЛИСТОВ
Заведующий МБДОУ № 255
Н.Н.Ехлакова Н.Н.Ехлакова

