

**Примерное 2-х недельное меню на осенне-зимний период для детей раннего и дошкольного возраста**

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Витамин С (г)	
			ясли	сад	Б(г)		Ж(г)		У(г)					
	<b>День 1 понедельник</b>													
104	<b>Завтрак 1</b>	Салат из зелёного горошка с луком	45	45	1,18	1,18	3,81	3,81	2,93	2,93	50	50	2,4	2,4
213		Яйцо варёное	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	-	-
392		Чай с сахаром	150/6	180/8	-	-	-	-	8,36	10,03	33	40	-	-
		Печенье	25	25	2,25	2,25	1,77	1,77	11,75	11,75	72,7	72,7	-	-
399	<b>Завтрак 2 10.00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	-	-	10	10	42,23	42,23	1,98	1,98
67	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150/3	200/4	2,72	3,63	4,1	5,46	4,43	5,91	66	88	4,11	5,48
88		Жаркое по-домашнему	150	150	18,36	18,36	4,71	4,71	16,32	16,32	180,88	180,88	6,4	6,4
241		Компот из сухофруктов (изюм)	150/7	180/8	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	108,85	130,62	0,21	0,21
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-
179	<b>Полдник</b>	Каша жидкая гречневая с маслом	150/4	200/5	5,32	6,98	7,82	10,42	18,75	25	166,8	222,4	0,7	0,9
394		Чай с молоком	150/6	180/8	2,18	2,62	2,63	3,16	11,88	14,26	79,89	95,87	-	-
1		Хлеб пшеничный	20	20	1,49	1,49	0,45	0,45	10,13	10,13	52,23	52,23	-	-
	<b>Итого за день</b>				41,94	44,75	30,37	34,86	116,60	144,61	981,42	1103,76	22	17,37

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Витамин С (г)	
-------------	------------	--------------------	-------------	------------------	--	--	--	--	--	-----------------------------	--	---------------	--

	<i>День 2 вторник</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>Б(г)</i>		<i>Ж(г)</i>		<i>У(г)</i>					
46	<i>Завтрак 1</i>	Каша молочная «Дружба»	150/4	200/5	4,91	6,55	6,24	8,33	26,31	35,09	180,83	241,11	-	-
397		Какао с молоком	150/8	180/10	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43
1		Хлеб пшеничный	20	30	1,49	2,22	0,45	0,66	10,13	15,21	52,23	78,36	-	-
399	<i>Завтрак 2 10.00</i>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	-	-	10	10	42,23	42,23	1,98	1,98
109	<i>Обед</i>	Бульон с гречками	150/10	200/15	2,3	3,12	0,3	0,4	16,4	20,5	60,9	81,2	2,4	3,2
304		Плов из птицы	150	150	14,17	19,33	11,96	16,19	25,08	33,99	264	359	0,38	0,96
241		Компот из сухофруктов (изюм)	150/7	180/8	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	108,85	130,62	0,21	0,25
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-
237	<i>Полдник</i>	Запеканка из творога с манкой	100	120	12,24	13,6	8,33	9,26	8,93	9,92	165	183	0,24	0,27
233		Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	180	-	-	-	-	13,5	18	46,5	60	-	-
1		Хлеб пшеничный	20	20	1,49	1,49	0,45	0,45	10,13	10,13	52,23	52,23	-	-
	<i>Итого за день</i>				43,55	53,86	31	39,03	166,79	208,10	1135,71	1408,69	6,41	8,09

<i>№ рецептуры</i>	<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>		<i>Пищевые вещества</i>						<i>Энергетическая ценность (г)</i>		<i>Витамин С (г)</i>	
			<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>Б(г)</i>		<i>Ж(г)</i>		<i>У(г)</i>					
94	<i>День 3 среда</i> <i>Завтрак 1</i>	Суп молочный с крупой пшеничной	150/1,5	200 /1,7	4,21	4,92	4,1	6,68	13,6	17,08	110	148	-	-
395		Кофейный напиток с молоком	150/7	180 /10	2,34	2,5	2,85	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17
1		Хлеб пшеничный	20	30	1,49	2,22	0,45	0,66	10,13	15,21	52,23	78,36	-	-
400	<i>Завтрак 2</i>	Молоко кипячёное	180	200	5,48	5,9	4,88	6,5	9,07	9,6	102	110	2,46	2,9
81	<i>Обед</i>	Суп гороховый	150	20 0	3,29	4,04	3,07	4,22	9,79	12,72	64	105	3,48	4,58

134		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	70	8,97	10,4 7	6,47	7,55	4,71	5,5	113	132	-	-	
321		Пюре картофельное	120	120	2,04	2,04	3,2	3,2	13,62	13,62	92	92	12,1	12,1	
241		Компот из сухофруктов (смесь)	150/7	180 /8	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	108,85	130,62	0,21	0,25	
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-	
44	<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	63	82	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	
33		Салат из свёклы	40	60	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34	3,8	5,7	
392		Чай с сахаром	150/6	180 /8	-	-	-	-	8,36	10,03	33	40	-	-	
1		Хлеб пшеничный	20	20	1,49	1,49	0,45	0,45	10,13	10,13	52,23	52,23	-	-	
	<b>Итого за день</b>					40,46	46,65	41,48	53,84	126,85	168,77	1067,71	1242,16	23,03	26,88

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Витамин С (г)		
			ясли	сад	Б(г)		Ж(г)		У(г)						
	<b>День 4 четверг</b>														
155	<b>Завтрак 1</b>	Каша жидкая рисовая с маслом	150/4	200/5	3	4,2	5,6	7,5	17,9	23,8	135	180,3	0,75	1	
394		Чай с молоком	150/6	180/8	2,18	2,62	2,63	3,16	11,88	14,26	79,89	95,87	-	-	
1		Бутерброд с маслом	30/5	40/7	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,271	9,52	17	-	-	
399	<b>Завтрак 2 10.00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	-	-	10	10	42,23	42,23	1,98	1,98	
144	<b>Обед</b>	Суп рыбный	150/7	200/8	5,61	7,48	2,6	3,46	11,85	15,8	93	124	14,55	19,4	
68		Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	60	8,93	8,93	6,74	6,74	8,97	8,97	132	132	-	-	
132		Капуста тушёная	100	150	3,13	3,98	5,56	7,42	14,38	18,98	120	158	24,99	32,74	
241		Компот из сухофруктов (изюм)	150/7	180/8	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	108,85	130,62	0,21	0,25	
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-	
231	<b>Полдник</b>	Сырники из творога	50	100	9,3	18,69	6,33	12,67	5,38	11,4	116	234	0,13	0,25	
43		Подлива из киселя	20	30	0,043	0,05	-	-	13,06	52,43	52,43	54,35	0,475	0,49	
400		Молоко кипячёное	180	200	5,48	5,9	4,88	6,5	9,07	9,6	102	110	2,46	2,9	
1		Хлеб пшеничный	20	20	1,49	1,49	0,45	0,45	10,13	10,13	52,23	52,23	-	-	
	<b>Итого за день</b>					41,6	59,84	26,65	49,05	154,65	228,57	1151,79	1458,80	45,55	59,01

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Витамин С (г)		
			ясли	сад	Б(г)		Ж(г)		У(г)						
	<b>День 5 пятница</b>														
94	<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой манной	150/1,5	200/2	3,9	5,2	3,8	5	12,31	16,42	99,15	132	0,7	0,9	
397		Какао с молоком	150/8	180/10	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	
1		Хлеб пшеничный	20	30	1,49	2,22	0,45	0,66	10,13	15,21	52,23	78,36	-	-	
399	<b>Завтрак 2 10.00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	-	-	10	10	42,23	42,23	1,98	1,98	
76	<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150/3	200/4	2,67	3,56	3,8	5,06	8	10,66	77	103	7,9	10,54	
305		Котлеты рубленые из птицы	60	60	11,7	11,7	2,75	2,75	9,98	9,98	111	111	0,6	0,6	
317		Макароны отварные	120	150	3,67	5,5	3,01	45,7	17,67	26,44	112	168	-	-	
233		Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	180	-	-	-	-	13,5	18	46,5	60	-	-	
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-	
77	<b>Полдник</b>	Рагу из овощей	150	180	1,8	2,16	10,37	12,44	10,8	12,9	143	171	7,44	8,93	
392		Чай с сахаром	150/6	180/8	-	-	-	-	8,36	10,03	33	40	-	-	
1		Хлеб пшеничный	20	20	1,49	1,49	0,45	0,45	10,13	10,13	52,23	52,23	-	-	
	<b>Итого за день</b>				33	38,63	27,83	70,73	137,46	169,21	923,18	1130,66	19,82	24,38	

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Витамин С (г)	
			ясли	сад	Б(г)		Ж(г)		У(г)					
	<b>День 6 понедельник</b>													
186	<b>Завтрак 1</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	100/4/4	150/5/5	5,71	8,57	4,67	7,01	30,69	46,03	187,8	281,7	-	-
392		Чай с сахаром	150/6	180/8	-	-	-	-	8,36	10,03	33	40	-	-
		Печенье	25	25	2,25	2,25	1,77	1,77	11,75	11,75	72,7	72,7		
399	<b>Завтрак 2 10.00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	-	-	10	10	42,23	42,23	1,98	1,98
57	<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150/4	200/5	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	12,74	66,5	102,5	6,17	10,28
		Макаронник с мясом	120	120	13,65	13,65	8,75	8,75	25,04	25,04	234	234	0,31	0,31
233		Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	180	-	-	-	-	13,5	18	46,5	60	-	-
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-
168	<b>Завтрак 1</b>	Каша жидкая пшённая с маслом	150/4	200/5	3,8	5,1	5,9	7,9	17,2	22,9	137,9	183,9	0,75	1
394		Чай с молоком	150/6	180/8	2,18	2,62	2,63	3,16	11,88	14,26	79,89	95,87	-	-
1		Хлеб пшеничный	20	20	1,49	1,49	0,45	0,45	10,13	10,13	52,23	52,23	-	-
	<b>Итого за день</b>				33,30	38,62	27,60	34,43	159,81	194,50	1018,59	1230,97	9,21	13,57

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Витамин С (г)	
			ясли	сад	Б(г)		Ж(г)		У(г)					
	<b>День 7 вторник</b>													
94	<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой пшеничной	150/1,5	200/1,7	4,21	5,8	4,1	5,5	13,6	17,9	110	146,8	0,68	0,91
397		Какао с молоком	150/8	180/10	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43
1		Хлеб пшеничный	20	30	1,49	2,22	0,45	0,66	10,13	15,21	52,23	78,36	-	-
399	<b>Завтрак 2 10.00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	-	-	10	10	42,23	42,23	1,98	1,98
81	<b>Обед</b>	Суп гороховый	150/10	200/10	3,03	4,04	3,16	4,22	9,54	12,72	78,84	105,11	3,43	4,58
305		Котлеты рубленые из птицы	60	60	11,7	11,7	2,75	2,75	9,98	9,98	111	111	0,6	0,6
315		Рис отварной	120	150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,67	140	210	-	-
241		Компот из сухофруктов (смесь)	150/7	180/8	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	108,85	130,62	0,21	0,25
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-
231	<b>Полдник</b>	Сырники из творога	50	100	9,3	18,69	6,33	12,67	5,38	11,4	116	234	0,13	0,25
400		Молоко кипячёное	180	200	5,48	5,9	4,88	6,5	9,07	9,6	102	110	2,46	2,9
1		Хлеб пшеничный	20	20	1,49	1,49	0,45	0,45	10,13	15,21	52,23	52,23	-	-
	<b>Итого за день</b>				46,08	61,03	28,99	41,86	149,59	193,95	1076,32	1401,3	10,69	12,9

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Витамин С (г)	
			ясли	сад	Б(г)		Ж(г)		У(г)					
160	<b>Завтрак 1</b>	Каша жидкая овсяная из «Геркулеса» с маслом	150/4	200/5	4,21	5,8	4,1	5,5	13,6	17,9	110	147	0,68	0,91
395		Кофейный напиток с молоком	150/7	180/10	2,34	2	2,85	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17
1		Бутерброд с маслом	30/5	40/7	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	9,52	17	-	-
399	<b>Завтрак 2 10.00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	-	-	10	10	42,23	42,23	1,98	1,98
76	<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150/3	200/4	1,2	3,56	3,06	5,06	10,15	0,66	73	103	4,52	6,53
134		Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	70	10,47	10,47	7,55	7,55	5,5	5,5	132	132	-	-
321		Пюре картофельное	120	120	2,04	2,04	3,2	3,2	13,62	13,62	92	92	12,1	12,1
233		Кисель из концентрата плодово- ягодного	150	180	-	-	-	-	13,5	18	46,5	60	-	-
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-
44	<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	60	80	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18
33		Салат из свёклы	40	60	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34	3,8	5,7
392		Чай с сахаром	150/6	180/8	-	-	-	-	8,36	10,03	33	40	-	-
1		Хлеб пшеничный	20	20	1,49	1,49	0,45	0,45	10,13	10,13	52,23	52,23	-	-
	<b>Итого за день</b>				34,88	41,32	42,86	55,75	124,25	139,14	952,52	1091,64	20,41	22,87

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Витамин С (г)	
			ясли	сад	Б(г)		Ж(г)		У(г)					
	<b>День 9 четверг</b>													
46	<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная «Дружба»	150/4	200/5	4,91	6,55	6,24	8,33	26,31	35,09	181	241	-	-
397		Какао с молоком	150/8	180/10	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43
1		Хлеб пшеничный	20	30	1,49	2,22	0,45	0,66	10,13	15,21	52,23	78,36	-	-
400	<b>Завтрак 2 10.00</b>	Молоко кипячёное	180	200	5,48	5,9	4,88	6,5	9,07	9,6	102	110	2,46	2,9
67	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150/3	200/4	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	65	85	11,07	18,45
68		Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	60	8,93	8,93	6,74	6,74	8,97	8,97	132	132	-	-
313		Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,92	8,59	5,66	6,09	37,2	38,64	162	243	-	-
398		Компот из сухофруктов (смесь)	150/7	180/10	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	91	75	90
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-
237	<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с манкой	100	120	12,24	13,6	8,33	9,26	8,93	9,92	165	183	0,24	0,27
43		Подлива из киселя	20	30	0,043	0,05	-	-	13,06	52,43	52,43	54,35	0,475	0,49
392		Чай с сахаром	150/6	180/8	-	-	-	-	8,36	10,03	33	40	-	-
1		Хлеб пшеничный	20	20	1,49	1,49	0,45	0,45	10,13	10,13	52,23	52,23	-	-
	<b>Итого за день</b>				50,81	55,98	34,21	40,33	178,06	247,34	1212,37	1482,78	90,45	113,54

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (г)		Витамин С (г)	
			ясли	сад	Б(г)		Ж(г)		У(г)					
94	<b>День 10 пятница Завтрак 1</b>	Суп молочный с крупой манной	150/1,5	200/2	3,9	5,2	3,8	5	12,31	16,42	99,15	132	0,7	0,9
395		Кофейный напиток с молоком	150/7	180/10	2,34	2	2,85	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17
1		Хлеб пшеничный	20	30	1,49	2,22	0,45	0,66	10,13	15,21	52,23	78,36	-	-
399	<b>Завтрак 2 10.00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	-	-	10	10	42,23	42,23	1,98	1,98
4		Свекольник	150	200	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	7,41	12,35
308		Фрикадельки из птицы	60	80	11,08	14,85	1,2	1,6	5,85	7,7	79	105	0,45	0,61
317		Макароны отварные	120	150	3,67	5,5	3,01	4,7	17,67	26,44	112	168	-	-
241		Компот из сухофруктов (изюм)	150/12	180/15	0,43	0,18	-	-	21,42	21,5	81	83,97	0,36	0,4
1		Хлеб ржаной	40	40	2,63	2,63	0,48	0,48	13,62	13,62	65,84	65,84	-	-
213	<b>Полдник</b>	Яйца варёные	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	-	-
274		Булочка «Домашняя»	70	70	5,05	5,05	9,63	9,63	33,52	33,52	177,7	177,7	0,27	0,27
400		Молоко кипячёное	180	200	5,48	5,9	4,88	6,5	9,07	9,6	102	110	2,46	2,9
	<b>Итого за день</b>				42,8	51,03	34,7	41,91	151,97	178,7	1006,64	1221,22	14,61	20,58

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575925

Владелец Кирьянова Татьяна Николаевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023