

Примерное двадцатидневное меню для детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих муниципальное дошкольное
образовательное учреждение детский сад «Аленушка» реализующего
основную общеобразовательную программу дошкольного
образования на осенне-зимний период

Разработана с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН
2.3/2.4.3590-20, утвержденный постановлением Главного государственного
санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
Л.А. Сборнова _____
1 неделя
Меню осеннее - зимнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
	Морковь тертая с сахаром		Морковь тертая с сахаром	
Макароны с маслом	Каша пшеничная молочная с сахаром	Каша рисовая молочная с сахаром	Каша ячневая молочная с сахаром	Суп молочный вермишелевый с сахаром
Кисель	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Яйцо ½	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
Батон с маслом				Яйцо ½
<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>
Сок фруктовый	Йогурт	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат из огурца солёного и лука с растительным маслом	Салат Луковый	Салат Луковый
Суп Уральский на г/б	Свекольник на к/б со сметаной	Суп гороховый на к/б	Щи из свежей капусты на г/б со сметаной	Борщ на к/б со сметаной
Котлета из мяса говядины с гречневым гарниром	Плов с м/к	Гуляш из м/к с вермишелевым гарниром	Тефтели из м/г со свекольным гарниром	Кнели из м/к с картофельным пюре
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Икра кабачковая с картофельным пюре	Тефтели рыбные в сметано томатном соусе с овощным салатом	Творожно-манный пудинг со сгущённым молоком	Омлет	Биточки рыбные в сметано-томатном соусе с рисовым гарниром и кабачковой икрой
Булочка с повидлом	Печенье	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Молоко	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Булочка с посыпкой	Печенье
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
Л.А. Сборнова _____
2 неделя
Меню осеннее - зимнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Яйцо 1/2	Морковь тертая с сахаром		Морковь тертая с сахаром	
Суп лапша	Каша ячневая молочная с сахаром	Каша пшеничная молочная с сахаром	Каша манная молочная с сахаром	Каша молочная Геркулесовая с сахаром
Кисель	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>
Сок фруктовый	Ряженка	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат Луковый	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат из огурца солёного с луком	Салат Луковый	Салат из свежей капусты с растительным маслом
Суп с фрикадельками на м/б	Борщ на на к/б со сметаной	Суп с мучными клецками на к/б	Суп Полевой на г/б	Суп лапша на к/б
Тушеная капуста с мясом говядины	Гуляш из м/к с гречневым гарниром	Биточки из м/к с картофельным пюре	Ленивые голубцы с м/г в сметано томатном соусе	Жаркое по-домашнему с к/м
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Картофель тушеный с овощами	Котлеты рыбные в сметано томатном соусе с свекольным гарниром	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	Омлет	Суфле из печени говядины с вермишелевым гарниром
Булочка ванильная	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Булочка с творогом	Пряник
Чай с молоком и сахаром	Печенье	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
Л.А. Сборнова _____
3 неделя
Меню осеннее - зимнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
	Морковь тёртая с сахаром		Морковь тёртая с сахаром	
Плов сладкий с морковью	Каша рисовая молочная с сахаром	Каша Дружба молочная с сахаром	Каша геркулесовая молочная с сахаром	Суп вермишелевый молочный с сахаром
Кисель	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром
Яйцо 1/2	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
Батон с маслом				
2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак	2й завтрак
Сок фруктовый	Йогурт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый(фрукт)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат Луковый	Салат из огурца солёного с луком	Салат из соленого огурца и свеклы с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат из свежей капусты с растительным маслом
Суп Полевой на г/б	Свекольник со сметаной на к/б	Щи со сметаной на к/б	Борщ на г/б со сметаной	Рассольник Ленинградский со сметаной на к/б
Мясная котлета из м/г и гороховое пюре	Овощное рагу с м/к	Суфле из м/к Картофельное пюре	Капуста тушёная с м/г	Гуляш из м/к с макаронами
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник	«Уплотненный» полдник
Суп молочный гречневый	Рыбные тефтели в том/см соусе с макаронами	Творожно-манная запеканка с джемом	Омлет	Котлеты рыбные в сметано-томатном соусе с картофельным пюре
Чай с молоком и сахаром	Кабачковая икра	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кабачковая икра
Булочка Розовая	Чай с сахаром	Печенье	Пирожок с картошкой	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Утверждено
Руководитель СПДС «Аленушка»
Л.А. Сборнова _____
4 неделя
Меню осеннее - зимнее

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
	Морковь тертая с сахаром		Морковь тертая с сахаром	
Каша гречневая молочная с сахаром	Суп рисовый молочный, с маслом	Каша ячневая молочная с сахаром	Каша Дружба молочная с сахаром	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром
Кисель	Какао с молоком, с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром	Какао на молоке с сахаром	Кофе напиток на молоке с сахаром
Батон с маслом	Батон с маслом	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	Батон с маслом
<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>	<u>2й завтрак</u>
Сок фруктовый	Ряженка	Фрукт	Сок фруктовый	Сок фруктовый(фрукт)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Огурец соленый	Салат Луковый	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат из соленого огурца с луком и зеленым горошком	Салат Луковый
Суп сборно-овощной на м/б со сметаной	Суп крестьянский на м/б со сметаной	Свекольник на к/б со сметаной	Борщ на г/б со сметаной	Суп лапша на к/б
Котлеты из м/г в том. смет. соусе с макаронами	Мясные биточки из м/к с капустой тушеной	Гуляш из м/к с картофельным пюре	Плов с м/г	Овощное рагу с м/к
Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром	Компот из с/ф с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>	<u>«Уплотненный» полдник</u>
Картофель тушеный в молоке	Рыбное суфле с винегретом	Творожно-манный пудинг со сгущённым молоком	Плюшка московская	Суфле из печени говядины с макаронами
Ватрушка с джемом	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Чай с молоком	Печенье	Хлеб пшеничный	Омлет	Печенье
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

День: понедельник (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					0
Макароны с маслом	150	8,78	7,71	23,84	198
Кисель	150	1,02	0	21,9	91,14
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
Яйцо ½	20	2,54	2,3	0,14	31,5
<u>Всего за завтрак</u>		25,37	24,3	73,57	495,03
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Салат из кваш. капусты с растит. масл.	50	0,6	4,02	1,35	46,9
Суп Уральский на м/б	200	5,54	18,5	37,56	168,7
Котлета из мяса говядины	60	7,87	9,75	8,58	147,15
Гречневый гарнир	120	6,88	4,86	30,9	194,4
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		25,37	37,77	119,39	742,19
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Икра кабачковая	30	0,2	0,94	1,54	15,6
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,34	110,4
Булочка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190
Молоко кипячёное	150	5,48	4,88	9,07	102
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		12,71	12,29	69,67	441,5
<u>Всего за день</u>		63,95	74,46	465,49	1724,72

День: вторник (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	50	0,406	0,034	6,087	24,75
Каша пшеничная молочная с сахаром	150	5,55	2,63	29,33	156
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14	88,99
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		13,636	19,674	77,007	444,13
<u>2-й завтрак</u>					
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75
<u>Обед</u>					
Салат из солён.огурца и зелёного горошка	50	0,3	2,99	1,18	32,93
Свекольник со сметаной	150	1,31	2,64	7,25	69,47
Плов рисовый с м/к	150	9,4	9,37	26,02	222,6
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		25,49	15,64	75,45	510,04
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Тефтели рыбные в сметано томатном соусе	70	6,19	1,43	6,42	63,37
Овощной салат	100	1,63	8,42	5,45	110,35
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		9,52	11,415	36,28	263,1
Всего за день		52,996	50,479	194,737	1292,27

День: среда (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша рисовая молочная с сахаром	150	4,16	6,77	24,38	177,16
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом, сыром	30/4/16	6	12,86	13,9	198,2
<u>Всего за завтрак</u>		13,31	22,12	53,84	467,51
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Суп гороховый на к/б с гречками	150	6,15	4,32	17,85	135,36
Гуляш из м/к	60	7,73	6,11	1,96	93,75
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		32,48	14,12	80,38	540,01
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Творожно-манный пудинг со сгущ. молоком	120/30	17,48	23,11	37,27	439,58
Чай с сахаром	150	0,11	0,015	8,51	34,17
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		0,87	0,023	13,43	57,67
<u>Всего за день</u>		47,06	36,663	157,45	1109,19

День: четверг (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	50	0,406	0,034	6,087	24,752
Каша ячневая молочная с сахаром	150	5,28	5,7	27,6	184,2
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14	88,99
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		13,366	22,744	75,277	472,332
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150	1,02	3,85	5,35	61,6
Тефтели из мяса кур в смет. том. соусе	70	6,68	11,87	9,08	173,64
Свекольный гарнир	110	1,5	5,5	9,36	95,64
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		23,81	22,47	65,56	525,13
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Омлет	150	13,52	18,77	3,36	234,38
Булочка с посыпкой	80	6,32	13,56	52,44	357,12
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,78	0,08	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		20,67	32,425	69,05	618,33
<u>Всего за день</u>		58,346	77,739	219,987	1661,792

День: пятница (неделя 1)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	150	4,31	3,9	14,12	108,6
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Яйцо ½	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		14,53	22,98	57,41	406,64
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	10,19	82
Кнели из м/к	70	9,24	1,82	4,83	73,01
Картофельное пюре	110	2,03	3,52	14,98	101,2
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		16,97	9,53	71,77	450,46
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	70	10,09	3,26	6,79	96,99
Рис отварной	110	2,75	3,97	28,49	160,8
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Чай с сахаром	150	0,11	0,015	8,51	34,17
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		14,96	10,205	62,18	401,41
<u>Всего за день</u>		46,46	42,715	191,36	1258,51

День: понедельник (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп лапша	150	1,61	1,7	10,28	62,85
Кисель	150	1,02	0	21,77	91,44
Яйцо ½	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
Всего за завтрак		9,8	18,29	59,88	360,18
<u>2-й завтрак</u>					
-					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего за 2-ой завтрак		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Суп картофельный с фрикадельк. из мяса говяд.	150	9,95	7,77	23,16	202,5
Тушеная капуста с мясом говядины	150	2,99	5,57	14,24	118,5
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Всего за обед		17,55	14,59	79,17	515,25
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Картофель тушеный с овощами	150	3,26	9,14	22,64	189,14
Чай с молоком и сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Булочка Ванильная	80	5,09	3,4	50,4	253
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Всего за ужин		11,45	15,05	91,24	547,6
Всего за день		38,8	47,93	230,29	1423,03

День: вторник (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	50	0,406	0,034	6,087	24,75
Каша ячневая молочная с сахаром	150	5,28	5,7	27,6	184,2
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14	88,99
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		13,366	22,744	75,277	472,33
<u>2-й завтрак</u>					
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и зелёного горошка	50	0,25	2,99	0,98	27,44
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	10,19	82
Гуляш из м/к	60	7,73	6,11	1,96	93,75
Гречневый гарнир	120	6,88	4,86	30,9	194,4
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		30,43	17,54	85,03	582,63
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	70	10,09	3,26	6,79	96,99
Икра из отварной свеклы	80	1,14	4,86	6,69	75,12
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		0,81	0,095	13,25	26,83
<u>Всего за день</u>		48,956	44,129	179,557	1156,79

День: среда (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	150	5,55	2,63	29,33	156
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом, сыром	30/4/16	6	12,86	13,9	198,2
<u>Всего за завтрак</u>		14,7	17,98	58,79	446,35
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и лука с растит.маслом	45	0,59	2,78	3,5	41,44
Суп с мучными клецками на к/б	150	3,83	1,29	12,68	85,68
Биточки из м/к	70	7,7	5,86	3,24	96,69
Картофельное пюре	110	2,03	3,52	14,98	101,2
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		28,63	14,09	75,4	510,05
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Творожно-манная запеканка со сгущ. мол.	120/25	22,78	14,97	31,01	354,23
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		0,81	0,023	13,25	26,83
<u>Всего за день</u>		44,64	32,193	157,54	1029,23

День: четверг (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	50	0,406	0,034	6,087	24,75
Каша манная молочная с сахаром	150	3,39	3,05	22,92	132,75
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14,01	88,99
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		11,476	20,094	70,607	420,88
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Суп полевой	150	4,15	13,87	28,17	126,5
Ленивые голубцы с м/к в сметано томатном соусе	150	7,03	7,16	5,29	113,79
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		25,79	22,28	75,23	434,54
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Омлет	100	9,01	12,51	2,24	157,7
Булочка с творогом	80	10,5	6,26	33,28	230
Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		20,32	18,865	48,77	414,53
<u>Всего за день</u>		57,586	61,239	194,607	1269,95

День: пятница (неделя 2)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша геркулесовая молочная с сахаром	150	4,99	8,25	16,98	162,33
Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		15,21	27,33	60,27	460,37
<u>2-й завтрак</u>					
-					
-					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,67	2,91	4,32	41,95
Суп лапша на к/б	150	1,6	1,7	10,28	62,8
Жаркое по - домашнему с к/м	150	18,35	4,7	16,32	180
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		35,1	9,95	71,92	469,79
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суфле из печени говядины	70	10,67	6,88	10,78	147,75
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Чай с сахаром	150	0,11	0,015	8,51	34,17
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		16,43	11,495	54,7	391,85
<u>Всего за день</u>		66,74	48,775	186,89	1322,01

День: понедельник (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Плов сладкий с морковью	150	4,31	3,67	54,81	269,56
Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
Кисель	150	1,02	0	21,77	91,44
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
Всего за завтрак		12,5	20,26	104,41	566,89
-					
2-й завтрак					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего за 2-ой завтрак		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Суп полевой	150	7,71	7,32	15,3	166,6
Котлета из мяса говядины	60	7,87	9,75	8,58	147,15
Гороховое пюре	110	9,76	4,9	25,07	182,4
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Всего за обед		29,95	23,22	90,72	690,4
"Уплотненный" полдник					
Суп молочный гречневый	150	3,54	3,58	11,97	89,53
Чай с молоком и сахаром	150	2,34	2,43	13,27	81,96
Булочка Розовая	80	5,09	3,4	50,4	253
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Всего за ужин		11,73	9,49	80,56	447,99
Всего за день		54,18	52,97	275,69	1705,28

День: вторник (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	50	0,406	0,034	6,087	24,75
Каша рисовая молочная с сахаром	150	4,16	6,77	24,38	177,16
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		11,84	23,55	67,53	443,7
<u>2-й завтрак</u>					
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и лука с растит.маслом	45	0,59	2,78	3,5	41,44
Свекольник на г/б со сметаной	150	1,31	2,64	7,25	69,47
Овощное рагу с м/г	150	2,4	11,33	13,59	166
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		18,78	17,39	65,34	461,95
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Тефтели рыбные в сметано томатном соусе	70	6,18	1,64	7,34	72,42
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	4,25	17,08
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		0,81	0,018	9,17	40,58
Всего за день		35,78	44,708	148,04	1021,23

День: среда (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша Дружба молочная с сахаром	150	4,1	6,57	21,95	159,75
Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	14,01	88,99
Батон с маслом, сыром	30/4/16	6	12,86	13,9	198,2
<u>Всего за завтрак</u>		13,25	22,15	49,86	446,94
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и лука с растит.маслом	45	0,59	2,78	3,5	41,44
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150	1,02	3,85	5,35	61,6
Суфле куриное	100	9,88	10,4	1,84	255
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		28,01	20,87	65,31	635,08
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Творожно-манная запеканка со сгущ. мол.	120/25	22,78	14,97	31,01	354,23
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		26,77	18,878	60,37	522,24
Всего за день		68,43	62,298	185,34	1648,26

День: четверг (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	50	0,406	0,034	6,087	24,75
Каша геркулесовая молочная с сахаром	150	4,99	8,25	16,98	162,33
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		12,77	25,03	60,23	428,87
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и зелёного горошка	50	0,25	2,99	0,98	27,44
Борщ из свежей капусты на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	10,19	82
Тушеная капуста с м/к	150	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		19,8	13,99	71,15	452,48
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Омлет	150	13,52	18,77	3,36	234,38
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Булочка Ванильная	80	5,09	3,4	50,4	253
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		21,71	24,608	71,96	592,84
<u>Всего за день</u>		54,28	63,628	203,34	1474,19

День: пятница (неделя 3)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	150	5,74	5,2	18,83	144,8
Какао на молоке с сахаром	150	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		14,57	23,11	65,19	437,85
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,67	2,91	4,32	41,95
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	2,7	3,9	12,93	97,65
Гуляш из м/к	60	7,73	6,11	1,96	93,75
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		29,58	16,61	79,54	542,27
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Котлеты рыбные в сметано томатном соусе	70	10,09	3,26	6,79	96,99
Картофельное пюре	110	2,03	3,52	14,98	101,2
Кабачковая икра	30	0,36	1,41	2,31	23,4
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		5,49	7,368	35,49	230,06
<u>Всего за день</u>		49,64	47,088	180,22	1210,18

День: понедельник (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша гречневая с маслом и сахаром	150	8,3	5,8	45,3	254,66
Кисель	150	0	0	14,7	60
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
Всего за завтрак		12,93	20,09	87,69	489,05
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
Всего за 2-ой завтрак		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Соленый огурец	50	0,12	0	0,24	1,98
Суп сборно-овощной со сметаной	150	1,6	2,56	8,01	59,6
Котлета из мяса говядины	60	7,87	9,75	8,58	147,15
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
Всего за обед		28,07	16	77,16	517,65
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Картофель тушеный в молоке	150	4,79	6,16	39,58	223,08
Чай с молоком и сахаром	150	2,34	2,43	13,27	81,96
Булочка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
Всего за ужин		11,71	11,148	95,57	518,54
Всего за день		52,71	47,238	260,42	1525,24

День: вторник (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	50	0,406	0,034	6,087	24,75
Суп рисовый молочный, с маслом	150	8	9,1	27,9	224
Какао на молоке с сахаром	150	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		16,83	27,01	74,26	517,05
<u>2-й завтрак</u>					
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		4,35	3,75	6	75
<u>Обед</u>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Суп крестьянский на м/б со сметаной	150	1,84	6,18	12,33	112,46
Мясные биточки из м/к	70	10,5	13	11,44	196,2
Капуста тушеная	110	3,98	7,42	18,98	158
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		30,93	27,85	84,52	660,91
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Рыбное суфле в сметано томатном соусе	80	23,8	5,6	0,104	146,66
Винегрет	120	1,65	7,41	10,08	113,76
Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		3,1	2,438	18,2	105,46
<u>Всего за день</u>		55,21	61,048	182,98	1358,42

День: среда (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
Каша ячневая молочная с сахаром	150	7,04	7,6	36,8	245,6
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом, сыром	30/4/16	6	12,86	13,9	198,2
<u>Всего за завтрак</u>		16,677	22,991	73,564	565,658
-					
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Салат из свежей капусты с морковью	50	0,84	3,64	5,41	52,44
Свекольник к/б со сметаной	150	1,74	3,52	9,67	92,62
Запеканка картофельная с м/к	70	9,46	10,2	6,65	157
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		26,52	18	62,73	487,1
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Творожно-манный пудинг со сгущ. молоком	120/30	17,48	23,11	37,27	439,58
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		20,58	25,548	55,47	545,04
<u>Всего за день</u>		64,277	66,639	201,864	1643,798

День: четверг (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Морковь тертая с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	29,708
Каша Дружба молочная с сахаром	150	4,1	6,57	21,95	159,75
Какао на молоке с сахаром	150	4,2	3,62	18,67	118,66
Батон с маслом	30/4	4,53	14,29	27,59	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		13,317	24,521	75,514	482,508
<u>2-й завтрак</u>					
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
<u>Всего за 2-ой завтрак</u>		0,5	0,1	10,1	46
<u>Обед</u>					
Салат из сол. огурца и зелёного горошка	50	0,25	2,99	0,98	27,44
Борщ из свежей капусты на м/б со сметаной	150	1,45	3,92	10,19	82
Плов рисовый с м/к	150	9,43	13,481	24,02	249,15
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		25,61	21,031	76,19	543,63
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Омлет	130	15,18	25,8	2,01	224,77
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		21,92	34,498	47,17	509,23
<u>Всего за день</u>		48,03	80,15	208,974	1581,368

День: пятница (неделя 4)

Меню осенне-зимнее

Возрастная категория - ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>					
Каша пшеничная молочная с сахаром	150	5,55	2,63	29,33	156
Кофе напиток на молоке с сахаром	150	3,15	2,49	15,56	92,15
Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39
<u>Всего за завтрак</u>		13,33	19,41	72,58	422,54
<u>2-й завтрак</u>					
Фрукт (яблоко)	140	0,4	0,4	9,8	44
<u>Обед</u>					
Салат луковый	10	0,13	0,61	0,77	9,21
Суп лапша на к/б	150	2,14	2,26	13,71	83,76
Овощное рагу	150	3,24	17,36	18,26	242
Компот из с/ф с сахаром	150	0,32	0	17,8	68,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	40	12,64	0,48	13,36	69,6
<u>Всего за обед</u>		19,99	20,87	73,74	520,01
<u>"Уплотненный" полдник</u>					
Суфле из печени говядины	70	10,67	6,88	10,78	147,75
Макароны	110	4	3,05	19,33	123,88
Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,28	81,96
Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,008	4,92	23,5
<u>Всего за ужин</u>		18,89	13,838	59,47	439,64
<u>Всего за день</u>		52,61	54,518	215,59	1426,19