

## Меню 1 неделя

День: понедельник

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша манная молочная жидкая	160	5,64	6,78	28,05	186	0,25	90
2	Кофейный напиток с молоком	160	2,18	2,43	14,31	89	0,32	253
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	6,5	8,5	147	0	2
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	5	3,2	3,5	55	0,6	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	8,92	4,28	16,12	104	4,66	36
2	Говядина, тушеная с капустой	140	18,85	22,7	8,12	181	18,76	154
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
4	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	150	0,45/0,47	0/3	24,3/18,09	102/43	0/72	241/ 256
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	160	0,7/0,9	0	9,14/18,18	41/82	0,363/6	260/ 263
2	Запеканка творожная	150	22,15	11,52	31,09	317	0,31	117
3	Молоко сгущенное/ соус сметанный сладкий	40	3,2	0,56	13,47	130	0	2/116
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1
5	Кондитерское изделия	30	0,42/1,125	0,49/1,47	11,59/11,16	70	0/0	2
	<b>Итого за день</b>		<b>62,06/ 65,14</b>	<b>79,94/ 83,32</b>	<b>190,42/ 183,89</b>	<b>1540</b>	<b>26,83</b>	

День: Вторник

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,09	5,6	32,55	168	0,41	96
2	Какао с молоком	160	3,24	2,97	22,5	108	0,37	248
3	Бутерброд с сыром	30/5/8	5	8,1	7,4	123	0,35	1
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	5	3,2	3,5	68	0,6	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Борш с фасолью и картофелем/ со сметаной	150	0,96	4,08	6,06	53	5,4	27
2	Азу/ Жаркое по домашнему	140	3,25	1,82	0,9	103	0,8	102/153
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
4	Компот из смеси ягод	150	0,25	0,0	18,3	79	0,35	239
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Омлет натуральный	95	5,6	8,7	1,5	289	0,2	110
2	Хлеб пшеничный	30	3,82	0,18	11,07	70	0	1
3	Сок фруктовый/ Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,9/0,9 /0,4	0/0/0,1 8	18,18/ 28,4	92	3,6/7,4	242/260 /263
4	Фрукт	200	0,18/0, 4	0,8	11/9,8	56/44	3/10	4,5,6
<b>Итого за день</b>			<b>50,67/ 51,375</b>	<b>52,535 /53,51</b>	<b>196,11 5/195, 68</b>	<b>1262/1250</b>	<b>21,43</b>	

День: Среда

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин мг С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая	130	5,17	8,55	22,18	134	1,47	93
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	6,5	8,5	147	0	2
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,43	14,31	89	0,32	253
4	Яйцо	40	6	10,1	1,1	62	0,2	108
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2,06	2,22	14,84	59	4,86	38
2	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,82	3,62	30	154	0	186
3	Гуляш из говядины	50	12,0 2	12,83	2,45	138	0,76	152
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
5	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	150	0,45/ 0,47	0/3	24,3/1 8,09	102/43	0/72	241/ 256
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Капуста тушеная	110	2,6 7	3,23	13,4 5	90	21,25	200
2	Тефтели рыбные	60	6,9 6	4,24	7,68	89	0,56	133
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1
4	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	150	0,0 9	0,0	10,6 8	36	0,26	263/260
5	Фрукты	150	0,2	0,1/0, 2	9/6,2	56	2/9	4,5, 6
	<b>Итого за день</b>		<b>50, 52</b>	<b>55,3</b>	<b>191, 75</b>	<b>1359</b>	<b>36,43</b>	

День: Четверг

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша молочная пшеничная жидкая	160	6,73	6,8	33,18	195	0,22	91
3	Бутерброд с сыром	30/5/8	5	8,1	7,4	123	0,35	1
3	Какао с молоком	160	3,24	2,97	22,5	108	0,37	248
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	2,9	2,5	4	50	0,7	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Суп гороховый на курином бульоне	150	9,84	4,4	18,1	135	4,94	36
2	Плов из отварной курицы	130	12,19	12,11	18,88	227	0,59	163
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
4	Компот из смеси ягод	150	0,25	0,0	18,3	79	0,35	239
5	Икра кабачковая	40	1,9	5,7	7,7	90	0	23
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Рагу из овощей	180	2,5	10,7	17	197	15,3	77
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1
3	Сок фруктовый/ Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,8/0 ,8/0, 4	0/0/3	18/30	92	3/6	242/260/ 263
4	Ватрушка с повидлом/ творогом	60	3,2	1,4	35	185	0,08	289
5	Фрукт	100	0,4	0,18	11	56	3	4,5,6
	<b>Итого за день</b>		<b>53,87</b>	<b>55,58</b>	<b>239,42</b>	<b>1679</b>	<b>102,2</b>	

День: пятница

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша «Дружба»	160	4,78	10,6	22,78	168	1,2	84
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	6,5	8,5	147	0	2
3	Кофейный напиток с молоком	160	2,18	2,43	14,31	71	0,32	253
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Суп рыбный с минтаем/ Суп картофельный на к/м б	150	1,74	3,56	9,62	77	7,34	41/36
2	Макаронные изделия отварные	110	4,51	0,26	18,2	169	0,01	194
3	Бефстроганов с печенью/ Гуляш из говядины	50	14,6	12,3	12	189	0,0	162/152
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
5	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	150	0,45/ 0,47	0/3	24,3/1 8,09	102/43	0/72	241/ 256
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Суп молочный с крупой	160	3,12	3,6	15	122	1,03	43
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1
3	Чай с сахаром / Чай с лимоном	150	0,0 9	0	10,6 8	36	0,26	260/263
4	Кондитерское изделия	30	0,4 2/1, 125	0,49/ 1,47	11,5 9/11, 16	70	0/0	2
5	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62		108
	<b>Итого за день</b>		<b>49, 22</b>	<b>49,3 9</b>	<b>188, 93</b>	<b>1283</b>	<b>15,51</b>	

## Меню 2 неделя

День: понедельник

Сезон: зимне-весенний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша манная молочная жидкая	160	5,64	6,78	28,05	172	0,25	90
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	6,5	8,5	147	0	2
3	Какао с молоком	160	3,24	2,97	22,5	109	0,37	248
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ сок	100	5	3,2	3,5	68	0,6	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Рассольник «Ленинградский» на м/к б-не со сметаной	150	1,64	4,2	13	67	6,14	33
2	Плов из отварной говядины	150	13,6	13,39	35,43	213	0,28	163
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
4	Компот из смеси ягод	150	0,25	0,0	18,3	79	0,35	239
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Лапшевник из творога	150	22,63	17,22	21,87	241	0,3	125
2	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	150	0,09	0,0	10,68	36	0,26	260/263
3	Кондитерское изделия	30	0,42/1,12	0,49/1,47	11,59/11,16	70	0	2
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1
5	Соус сметанный сладкий	40	0,52	1,272	3,142	83	0,146	116
	<b>Итого за день</b>		<b>59,43/ 60,13</b>	<b>63,72/ 64,7</b>	<b>212,7 1/212, 28</b>	<b>1400</b>	<b>13,46</b>	

День: вторник

Сезон: зимне-весенний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ реп.
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6,73	6,8	33,18	135	0,22	91
2	Бутерброд с сыром	30/5/8	5	8,1	7,4	123	0,35	1
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,43	14,31	89	0,32	253
4	Яйцо	40	6	10,1	1,1	62	0,2	108
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт / Сок	100	5	3,2	3,5	68	0,6	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Свекольник на м/к б-не со сметаной	150	0,96	2,08	7,02	43	4,6	34
2	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	50	6,9	11,3	8,6	95	0,5	174
3	Капуста тушеная	110	2,62	3,23	13,45	87	21,25	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
5	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	150	0,45/0,4 7	0/3	24,3/18,0 9	102/43	0/72	241/ 256
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Картофельное пюре	140	6,15	6,6	16,35	138	4,8	206
2	Сок фруктовый/ Чай с лимоном /Чай с сахаром	180	0,9/0,9 /0,4	0/0/0,1 8	18,18/28 ,4	82,8/100/118	3,6/7,4	242/26 0/263
3	Фрукт	200	0,9/0,2	0,4	5,5/4,9	56	1,5/5	4,5,6
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1
<b>Итого за день</b>			<b>42,69</b>	<b>63,89</b>	<b>183,97</b>	<b>1353</b>	<b>49,31</b>	

День: среда

Сезон: зимне-весенний

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>								
1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,09	5,6	32,55	153	1,41	96
2	Какао с молоком	160	3,24	2,97	22,5	109	0,37	248
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	6,5	8,5	147	0	2
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ сок	100	5	3,2	3,5	68	0,6	7/242
<b><u>ОБЕД</u></b>								
1	Щи со свежей капустой на м/к бульоне	150	1,74	3,56	9,62	85	7,34	56
2	Макаронник с мясом	140	21,8	24,4	21,6	293	0,6	103
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
4	Компот из ягод	150	0,45	0,0	24,3	99	0,45	241
<b><u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u></b>								
1	Котлета рыбная	60	10,3	5,2	6,3	86	2,5	134
2	Пюре из гороха	110	9,74	0,96	19,37	116	0	107
3	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	160	0,7/0,9	0	9,14/18,18	41/82	0,363/,6	260/263
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1
5	Фрукты	200	0,4	0,18/0,4	11/9,8	56/44	3/10	4,5,6
<b>Итого за день</b>			<b>68,2</b>	<b>58,03</b>	<b>176,75</b>	<b>1357</b>	<b>21,13</b>	



День: четверг  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 2-3 года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая	150	5,17	8,55	22,18	165	1,47	93
2	Бутерброд с сыром	30/4/8	5	8,1	7,4	123	0,35	5
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,43	14,31	71	0,32	253
4	Яйцо	40	6	10,1	1,1	62	0,2	108
<b><u>Второй завтрак</u></b>								
1	Кисломолочный продукт/ Сок	100	2,9	2,5	4	50	0,7	7/242
<b><u>Обед</u></b>								
1	Суп с вермишелью на к/м бульоне/Суп рыбный с минтаем	150	7,38	5,78	12,84	63	6,32	38/41
2	Печень говяжья по-строгановски/ Гуляш из говядины	50	11,45	8,78	2,74	135	5,4	162/152
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,12	6,54	30,9	192	0	186
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
5	Компот из смеси сухофруктов/Напиток из шиповника	150	0,45/0,47	0/3	24,3/18,09	102/43	0/72	241/256
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
1	Рагу из овощей	180	2,5	10,7	17	162	15,3	77
2	Сок фруктовый/ Чай с лимоном /Чай с сахаром	180	0,9/0,9/0,4	0/0/0,18	18,18/28,4	82,8/100/118	3,6/7,4	242/260/263
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1
4	Ватрушка с творогом/ повидлом	60	3,5	2,6	22,8	175	0	289
5	Фрукт	100	0,9	0,4	5,5	56	1,5	4,5,6
	<b>Итого за день</b>		<b>60,08</b>	<b>57,55</b>	<b>225,23</b>	<b>1519</b>	<b>116,66</b>	

День: пятница  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 2-3 года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг С	№ реп.
			Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша «Дружба» молочная	160	4,78	10,6	22,78	202	1,2	84
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	6,5	8,5	147	0	2
3	Какао с молоком	160	3,24	2,97	22,5	108	0,37	248
<b><u>Второй завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	242
<b><u>Обед</u></b>								
1	Суп картофельный с бобовыми на кур/б	150	5,84	4,4	18,1	56	4,94	36
2	Макаронные изделия отварные	110	3,68	3,53	23,55	141	0	194
3	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0	3
4	Кнели из кур с рисом	50	14,1	9,56	3,89	136	0,26	177
5	Компот из смеси ягод	150	0,45	0,0	24,3	99	0,45	241
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	135	0,82	44
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1
3	Чай с сахаром/ Чай с лимоном	150	0,09	0,0	10,68	36	0,26	260/263
4	Кондитерское изделие	30	0,42	0,49	11,59	70	0	2
5	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62	0	108
	<b>Итого за день</b>		<b>49,45</b>	<b>48,2</b>	<b>201,73</b>	<b>1380</b>	<b>19,15</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>530,18/ 535,36</b>	<b>592,92 5/599,2 4</b>	<b>1984,8 55/197 7,03</b>	<b>14000</b>	<b>287,81/28 6,51</b>	