

Согласовано  
на Совете по питанию  
от 09.01.2023г. № 1



## Меню приготавливаемых блюд (осенний период)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет (10,5 часов)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	6.0	5.3	22.6	154.7	210
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.0	2.4	6.8	53.6	432
итого за завтрак		<b>304</b>	<b>10.6</b>	<b>11.2</b>	<b>39.2</b>	<b>285.8</b>	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
итого за II завтрак		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>70.0</b>	
обед	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	150	5.6	9.1	13.7	160.9	76
	ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	110	1.8	2.5	8.2	62.5	181
	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	14.7	5.3	2.3	134.0	259
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	2.9	11.6	402
итого за обед		<b>515</b>	<b>26.1</b>	<b>17.3</b>	<b>52.4</b>	<b>489.4</b>	
полдник	МОЛОЧНАЯ КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6.1	6.1	23.9	175.3	189
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	8.5	35.0	393
итого за полдник		<b>300</b>	<b>6.2</b>	<b>6.1</b>	<b>32.4</b>	<b>210.3</b>	
Итого за день:			<b>43.2</b>	<b>35.0</b>	<b>133.8</b>	<b>1 055.5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ЯБЛОКОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	14.7	9.6	14.1	171.4	237
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	8.5	35.0	393
<b>итого за завтрак</b>		<b>284</b>	<b>16.4</b>	<b>13.1</b>	<b>32.5</b>	<b>283.9</b>	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	399
<b>итого за II завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	
обед	СУП РИСОВЫЙ	150	2.0	6.2	12.9	107.3	108
	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	130	15.3	14.8	17.2	196.9	309
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	12.8	69.9	405
<b>итого за обед</b>		<b>485</b>	<b>21.3</b>	<b>21.7</b>	<b>68.2</b>	<b>494.4</b>	
полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7.4	4.0	40.2	146.9	38
	КЕФИР	120	3.5	3.0	4.8	63.6	435
<b>итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>10.9</b>	<b>7.0</b>	<b>45.0</b>	<b>210.5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49.4</b>	<b>41.9</b>	<b>160.8</b>	<b>1053.3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША МАННАЯ	150	5.5	7.0	21.6	137.1	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/5	2.8	5.0	9.9	94.1	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.4	10.7	49.2	42
<b>итого за завтрак</b>		<b>329</b>	<b>11.3</b>	<b>14.4</b>	<b>42.2</b>	<b>280.4</b>	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
<b>итого за II завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>70.0</b>	
обед	СУП «РАССОЛЬНИК»	150	2.1	6.3	12.3	115.4	76
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	9.2	11.6	23.0	243.2	304
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.5	1.0	10	16.3	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4	402
<b>итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>13.7</b>	<b>19.1</b>	<b>53.2</b>	<b>451.5</b>	
полдник	ОМЛЕТ	60	7.7	8.9	1.8	104.3	214
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	0.1	1.7	10.4	19
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	6.6	15.1	393
	ПЕЧЕНЬЕ	18	1.4	1.8	13.4	63.1	25
<b>итого за полдник</b>		<b>298</b>	<b>12.0</b>	<b>11.0</b>	<b>36.2</b>	<b>254.2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>37.4</b>	<b>44.9</b>	<b>141.4</b>	<b>1056.1</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	СЛАДКИЙ ПЛОВ	110	1.9	2.3	23.5	130.9	183
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.0	2.4	9.0	70.6	432
<b>итого за завтрак</b>		<b>284</b>	<b>6.5</b>	<b>8.2</b>	<b>42.4</b>	<b>279.0</b>	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	399
<b>итого за II завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>16.2</b>	<b>68.8</b>	
обед	СУП «СВЕКОЛЬНИК»	150	2.2	6.2	12.4	109.2	64
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	15.1	15.9	17.6	217.4	299
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	77
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	6.7	41.3	396
<b>итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>21.5</b>	<b>22.7</b>	<b>62.0</b>	<b>490.3</b>	
полдник	МОЛОЧНАЯ КАША ГРЕЧНЕВА	150	6.1	7.5	21.4	142.1	184
	ВАФЛИ	18	0.5	0.6	13.9	51.3	26
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	8.5	24.1	393
<b>итого за полдник</b>		<b>318</b>	<b>6.7</b>	<b>8.1</b>	<b>43.8</b>	<b>217.5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>35.5</b>	<b>39.2</b>	<b>164.3</b>	<b>1055.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША ПШЕННАЯ	150	5.5	7.5	20.6	154.2	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/4/5	2.7	4.8	9.9	94.1	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.2	25.5	393
итого за завтрак		329	8.3	12.3	37.7	273.8	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
итого за II завтрак		95	0.4	0.4	9.8	70.0	
обед	КУРИНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	4.4	9.2	8.4	110.3	95
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	90	2.1	4.7	16.2	116.1	133
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10.4	6.8	4.8	119.0	268
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	2.2	8.9	402
итого за обед		505	20.9	21.1	56.9	474.8	
полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	11.5	5.9	40.3	175.7	453
	КЕФИР	120	3.5	3.0	4.8	63.6	435
итого за полдник		195	15.0	8.9	45.1	239.3	
Итого за день:			44.5	42.7	149.5	1057.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>завтрак</b>	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5.1	4.6	0.3	63.1	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.7	3.4	2.9	45.2	55
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.3	2.7	11.4	83.2	42
<b>итого за завтрак</b>		<b>255</b>	<b>10.7</b>	<b>14.2</b>	<b>24.4</b>	<b>269.1</b>	
<b>II завтрак</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	399
<b>итого за II завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>16.2</b>	<b>68.8</b>	
<b>обед</b>	СУП «РЫБАЧОК»	150	7.4	5.0	11.1	106.0	84
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	4.5	8.1	81.2	131
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	11.3	13.5	1.1	127.1	282
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.2	12.2	63.2	405
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>25.3</b>	<b>23.5</b>	<b>57.7</b>	<b>497.9</b>	
<b>полдник</b>	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МАКАРОНАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	16.6	10.9	23.7	208.7	211
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	1.7	7.7	393
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>16.7</b>	<b>10.9</b>	<b>25.4</b>	<b>216.3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53.5</b>	<b>48.8</b>	<b>123.7</b>	<b>1052.1</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША МАННАЯ	150	5.6	7.0	22.3	159.3	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/5	2.7	4.8	9.9	94.1	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	6.5	24.0	393
<b>итого за завтрак</b>		<b>329</b>	<b>8.4</b>	<b>11.9</b>	<b>38.7</b>	<b>277.3</b>	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
<b>итого за II завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>70.0</b>	
обед	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	150	5.5	9.2	13.5	160.0	76
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2.0	2.4	10.9	73.9	56
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	17.5	5.7	8.2	172.5	652
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	3.9	15.5	402
<b>итого за обед</b>		<b>485</b>	<b>27.0</b>	<b>17.5</b>	<b>48.9</b>	<b>481.1</b>	
полдник	ОМЛЕТ	60	7.7	8.9	1.8	104.3	214
	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	40	0.8	0.1	1.7	7.0	57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.8	3.2	13.3	57.0	432
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>14.4</b>	<b>12.4</b>	<b>29.5</b>	<b>229.5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50.1</b>	<b>42.2</b>	<b>126.9</b>	<b>1058.0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША «ДРУЖБА»	150	6.2	7.3	24.0	144.6	190
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.0	2.4	8.2	57.2	432
итого за завтрак		<b>324</b>	<b>10.8</b>	<b>13.2</b>	<b>42.0</b>	<b>279.3</b>	
II завтрак	ПЕЧЕНЬЕ	18	0.4	1.8	13.4	63.1	25
итого за II завтрак		<b>18</b>	<b>0.4</b>	<b>1.8</b>	<b>13.4</b>	<b>13.1</b>	
обед	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	3.8	6.7	22.1	129.0	85
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8.8	11.1	18.9	181.6	276
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	0.8	1.1	15.1	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	6.5	42.7	396
итого за обед		<b>515</b>	<b>17.2</b>	<b>19.2</b>	<b>73.8</b>	<b>488.8</b>	
полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	15.9	10.7	19.3	185.1	224
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	3.4	2.9	5.6	41.0	400
итого за полдник		<b>220</b>	<b>19.2</b>	<b>13.6</b>	<b>24.9</b>	<b>226.2</b>	
Итого за день:			<b>47.6</b>	<b>47.8</b>	<b>154.1</b>	<b>1057.5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННАМИ	150	6.1	8.1	25.0	156.1	112
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/4/5	2.7	4.8	9.9	94.1	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	8.0	28.8	393
итого за завтрак		329	8.9	12.9	42.9	279.0	
II завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.8	70.0	10
итого за II завтрак		95	0.4	0.4	9.8	70.0	
обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.0	6.3	11.5	112.5	99
	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	150	16.6	16.2	14.5	253.2	306
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	1.5	5.8	402
итого за обед		505	23.5	22.9	52.7	491.9	
полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7.4	4.0	39.6	149.9	38
	КЕФИР	120	3.5	3.0	4.8	63.6	435
итого за полдник		190	10.9	7.0	44.4	213.5	
Итого за день:			43.7	43.2	149.8	1054.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	МОЛОЧНАЯ КАША ЯЧНЕВАЯ	150	5.5	7.1	21.0	121.1	323
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1.6	3.5	9.9	77.5	13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5.1	4.6	0.3	61.1	213
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	2.5	6.1	19.0	393
итого за завтрак		365	12.3	17.7	37.2	280.8	
II завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.8	0.2	16.2	68.8	399
итого за II завтрак		160	0.8	0.2	16.2	68.8	
обед	СУП С ГОВЯДИНОЙ	150	10.0	13.7	7.9	161.2	100
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.2	2.7	15.1	91.0	321
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	35	6.6	5.3	0.3	68.3	60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	11
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	6.7	49.2	396
итого за обед		490	22.9	22.3	55.3	490.1	
полдник	КАША ПШЕННАЯ РАСЫПЧАТАЯ	100	2.5	2.6	15.4	79.1	184
	ОВОЩНАЯ ПОДЛИВА	30	0.4	4.4	1.9	34.3	379
	ВАФЛИ	18	0.5	0.6	13.9	51.3	26
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	2.4	7.9	51.0	393
итого за полдник		298	6.4	10.0	39.1	215.7	42
Итого за день:			42.4	50.2	147.7	1055.4	
Среднее значение за период:			44.7	43.6	145.2	1055.6	