



Основное (организационное) меню приготавливаемое для возрастной группы детей от 2-3 лет

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 1 Понедельник					
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150	3,31	3,95	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за завтрак:		325	6,23	12,41	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	
	Кондитерское изделие (печенье)	25	0,7	0,65	
Итого за 2 завтрак:		175	1,45	0,65	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,1	3,2	
	Тефтели рыбные	60	7,33	1,13	
	Картофель отварной	90	2,05	3,96	
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,21	-	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		527	15,36	8,645	
Полдник	Сырники из творога	110	17,3	12,10	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		310	18,31	14,36	
Итого за день:		1337	41,35	36,065	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 2 Вторник					
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,15	3,82	
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	
Итого за завтрак:		331	11,03	15,73	
2 Завтрак	Персики	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	2,97	
	Гуляш из отварного мяса	90	15,42	12,41	
	Макаронные изделия отварные	75	3,67	3,01	
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	30	0,12	-	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	
Итого за обед:		535	22,58	18,675	
Полдник	Омлет натуральный	125	7,52	13,46	
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,21	-	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		320	8,27	13,57	
Итого за день:		1286	42,78	48,075	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 3 Среда					
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	150	2,85	5,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	
	Масло (порциями)	5	0,044	3,62	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	
Итого за завтрак:		325	6,574	10,77	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп к/б картофельный гречневый с куриным мясом со сметаной	150	2,12	1,75	
	Оладьи из печени	65	7,67	8,36	
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,21	-	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	0,5	0,1	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		560	14,21	13,565	
	Пудинг из творога с яблоками	120	6,82	6,03	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		320	7,83	8,29	
Итого за день:		1305	29,514	33,025	1

Возрастная категория: от 2 до 3 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 4 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,79	4,34	
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	
Итого за завтрак:		331	10,7	11,55	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной	150	1,4	1,69	
	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	
Итого за обед:		490	17,96	13,685	
Полдник	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	
	Икра кабачковая	50	0,36	1,88	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		275	10,44	7,3	
Итого за день:		1196	40,0	32,635	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 5 Пятница					
Завтрак	Каша жидкая гречневая	150	4,5	4,15	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	
Итого за завтрак:		325	9,72	14,6	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	-	
Обед	Щи зеленые со сметаной	150	1,63	3,97	
	Плов из птицы	150	14,7	11,96	
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	30	0,12	-	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		535	19,12	16,285	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,2	5,96	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	
Итого за полдник:		210	7,78	10,04	
Итого за день:		1220	37,37	40,925	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 6 Понедельник					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	80	4,64	5,0	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,28	8,45	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за завтрак:		255	6,96	13,46	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	
	Кондитерское изделие (печенье)	25	0,7	0,63	
Итого за 2 завтрак:		175	1,45	0,63	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	150	3,1	3,2	
	Котлеты рыбные	60	8,02	2,82	
	Картофель отварной	90	2,05	3,96	
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,21	-	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		527	16,05	10,335	
Полдник	Запеканка из творога	90	21,04	14,46	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		290	22,05	16,72	
Итого за день:		1247	46,51	41,145	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 7 Вторник					
Завтрак	Каша жидкая манная	150	2,4	3,82	
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	
	Масло порциями	5	0.04	3.62	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	
Итого за завтрак:		325	6,12	9,58	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Свекольник с яйцом со сметаной	150	1,15	3,8	
	Перец фаршированный мясом и рисом со сметаной	135	9,24	5.60	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	
Итого за обед:		475	12,66	9,685	
	Птица тушенная в соусе с овощами	150	11,94	8,64	
	Хлеб деревенский	15	0.5	0.1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		315	12,51	8,75	
Итого за день:		1215	32,19	28,115	1

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 8 Среда					
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,68	4,56	
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	
Итого за завтрак:		331	11,16	11,77	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	1,3	4,47	
	Бефстроганов из отварного мяса	80	15,5	12,43	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	105	5,73	4,06	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		540	25,2	21,315	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,2	5,96	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	
Итого за полдник:		210	7,78	10,04	
Итого за день:		1181	45,04	43,225	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 9 Четверг					
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	150	2,85	5,01	
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	
Итого за завтрак:		325	8,07	15,46	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	
Обед	Щи зеленые со сметаной	150	1,63	3,97	
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	30	0,12	-	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	
Итого за обед:		532	15,38	14,525	
	Яйца вареные	49	5,08	4,6	
	Свекла тушеная в сметане	100	2,09	6,12	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		314	7,71	10,83	
Итого за день:		1271	32,06	40,915	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 2 День 10 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	3,65	3,85	
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	
Итого за завтрак:		331	10,13	11,06	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	-	
Обед	Суп к/б картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом со сметаной	150	2,35	1,78	
	Тефтели рыбные	60	7,33	1,13	
	Рагу из овощей	105	2,40	11,33	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	
Итого за обед:		520	14,75	14,595	
Полдник	Булочка «Веснушка»	65	3,9	3,06	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	
Итого за полдник:		215	3,94	3,07	
Итого за день:		1216	29,57	28,725	
Среднее значение за период:		1247	37,6	37,3	