

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 2
М.П. Десятникова
«24» августа 2021г.



Перспективное меню
День – Понедельник
Неделя – 1
Возрастная категория - Ясли

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наи мен. сбор н	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,44	5,28	33,5	210,6	0,13	0,08	-	2011 г	313
2.	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/9	5,34	6,04	14,76	134,79	0,05	0,06	0,08	2011 г.	3
3.	Кофейный напиток	150	1,8	1,8	12,2	71	-	-	0,3	2013 г	512
						416,4					
2Завтрак:											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013 г	64
Обед:											
5.	Суп картофельный с бобовыми мясом	150	3,75	3,3	13,35	99,0	0,1	0,03	9,0	2013 г	149
6.	Голубцы ленивые мясом	150	12,0	10,7	13,65	188,1	0,04	0,06	12,4	2003 г	373
7.	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013 г	115
8.	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,001	0,01	0,3	2011 г	376
						545,9					
Полдник:											
9.	«Гребешок» повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,12	0,1	0,04	0,22	2005 г	417
10.	Йогурт питьевой	150	7,5	4,8	12,75	130,5	-	-	0,9	2013 г	67
						287,6					
Итого за день:						1295,9					

День – Понедельник
Неделя – 1
Возрастная категория - Сад

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,45	8,12	51,52	324,0	0,2	0,13	-	2011 г	313
2.	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,06	0,07	0,1	2011 г	3
3.	Кофейный напиток	180	2,5	2,5	16,3	95,0	-	-	0,4	2013 г	512
						581,3					
Завтрак:											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013 г	64
Обед:											
5..	Суп картофельный с бобовыми мясом	200	6,25	5,5	22,25	165	0,2	0,05	12,0	2013 г	149
6.	Голубцы ленивые мясом	220	14,4	12,3	15,1	211,4	0,06	0,09	13,87	2003 г	373
7.	Хлеб ржаной	50	6.6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013 г	115
8.	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,98	101,7	0,002	0,02	8,36	2011 г	№376
						652,1					
Полдник:											
9.	«Гребешок» с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,04	0,22	2005 г	417
10.	Йогурт питьевой	180	10	6,4	17	174	-	-	1,2	2013 г	67
						255,56					
Итого за день:						1534,9					

Перспективное меню
День – Вторник
Неделя – 1
Возрастная категория - Ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	2004г.	91
2.	Бутерброд с маслом	40/5	2,74	8,48	16,44	153	0,05	0,03	-	2011г.	1
3.	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,11	0,18	-	2011г.	213
4.	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	2004г.	248
						419,2					
2 Завтрак:											
5.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	2011г.	368
Обед:											
6.	Борщ из св. кап. с мясом со сметаной	150/8	1,05	2.1	3,45	37,5	0,05	5,0	11,7	2013г.	133
7.	Рис отварной с маслом	110	2.67	3.94	26.89	154	0,1	0,2	0,37	2011г.	315
8.	Шницель рыбный	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,05	0,08	0,37	2004г.	134
9.	Хлеб ржаной	40	6.6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г.	115
10.	Кисель из п/я концентрата	150	1,02	-	21,76	104,57	0,001	0,01	0,3	2011г.	384
						569,8					
Полдник:											
11.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	10,93	8.86	30,36	278,07	0,07	0,14	0,39	2004г.	117
12.	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	2011г.	400
						363,07					
Итого за день:						1396,1					

День – Вторник
Неделя – 1
Возрастная категория - Сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая пшеничная молочная маслом с	200	6,44	7,53	25,38	192	011	0,05	1,95	2004г.	91
2.	Бутерброд С маслом	50/5	3,36	10,37	20,09	187	0,07	0,04	-	2011г.	1
3.	Яйцо вареное с	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,11	0,18	-	2011г.	213
4.	Какао молоком с	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	2004г.	248
						500,4					
2 Завтрак:											
5.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	2011г.	368
Обед:											
6.	Борщ из св. кап. с мясом со сметаной	200/10	1,4	2,8	4,6	50	0,06	6,7	15,6	2013г.	133
7.	Рис отварной с маслом с	130	3,15	4,64	3,86	182	0,02	0,02	-	2011г.	315
8.	Шницель рыбный	80	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	2004г.	134
9.	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г.	115
10.	Кисель из п/я концентрата	180	1,22	-	26,11	104,57	0,002	0,02	0,3	2011г.	384
						624,6					
Полдник:											
11.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	19,6	16,7	43,1	475,3	0,1	0,67	0,2	2004г.	117
12.	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	2011г.	400
						577,3					
Итого за день:						1746,3					

Перспективное меню

*День –Среда
Неделя – 1
Возрастная категория - Ясли*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая «Геркулес» молочная маслом с	150	4,76	6,38	16,4	140,3	0,1	0,03	1,46	2004г	93
2.	Бутерброд с маслом	40/5	2,74	8,48	16,44	153	0,05	0,03	-	2011г.	1
3.	Кофейный напиток молоком с	150	1,08	1,08	11,64	76,67	0,02	0,02	0,8	2004г	253
						370					
2Завтрак:											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013г	№64
5.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	200,4	-	-	-	2013г	42
						246,4					
Обед:											
6.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками с	150/15	1.2	3,0	8,55	66,0	0,1	0,01	11,6	2013г	155
7.	Жаркое под домашнему с мясом птицы с	150	15,63	17,29	15,36	265,5	0,1	0,02	6,13	2004г	153
8.	Икра свекольная	45	0,69	3,66	4,15	52,5	0,02	0,01	1,65	2005г	75
9.	Хлеб ржаной	40	6.6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,8	84,8	0,01	0,04	0,3	2011г	376
						642,8					
Полдник:											
11.	Пирожок с капустой и яйцом с	60	4,52	5,23	20,78	159,8	0,06	0,06	0,09	2011г	454
12.	Кисель из п/я концентрата	150	1,02	-	21,76	104,57	0,001	0,01	0,3	2011г.	384
						263,6					
Итого за день:						1522,8					

*Перспективное меню
День –Среда*

Неделя – 1
Возрастная категория - Сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая «Геркулес» молочная маслом с	200/5	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	2004г	93
2.	Бутерброд с маслом	50/5	3,36	10,37	20,09	187	0,07	0,04	-	2011г.	1
3.	Кофейный напиток молоком с	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	2004г	253
						466					
2Завтрак:											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013г	64
5.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	200,4	-	-	-	2013г	42
						246,4					
Обед:											
6.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	1,6	4,0	11,4	88,0	0,2	0,1	15,5	2013г	155
7.	Жаркое под домашнему мясом птицы с	180	20,8	21,84	22,43	357,8	0,13	0,03	8,17	2004г	153
8.	Икра свекольная	50	0,93	4,88	5,53	70	0,03	0,01	2,2	2005г	75
9.	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,9	101,7	0,01	0,01	0,36	2011г	376
						791,5					
Полдник:											
11.	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,7	213	0,06	0,06	0,09	2011г	454
12.	Кисель из п/я концентрата	180	1,22	-	26,11	104,57	0,002	0,02	0,3	2011г.	384
						317,6					
Итого за день:						1821,5					

Перспективное меню
День – Четверг
Неделя – 1

Возрастная категория – Ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. Сборн	№ рец.
			Белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая пшеничная молочная маслом с	150	5,26	6,07	21,29	159,8	0,11	0,02	1,46	2004г	96
2.	Бутерброд с маслом, сыром с	40/5/9	5,34	6,04	14,76	134,8	0,05	0,06	0,08	2011г	3
3.	Какао молоком с	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	2004г.	248
						369,6					
2 завтрак											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013г	64
Обед:											
5.	Щи из св. кап. с мясом птицы со сметаной	150/8	0,9	2,1	8,2	36	0,03	0,02	15,3	2013г	147
6.	Макаронные отварные маслом с	110	4,04	3,1	19,39	123,2	0,03	0,02	-	2011г	317
7.	Биточки паровые	50	14,6	11,0	8	189,5	0,08	0,14	0,2	2004г	466
8.	Зеленый горошек конс.	30	1,68	0,06	2,8	18,56	0,11	0,06	3,38	2004г	196
9.	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,8	0,01	0,04	0,3	2011г	376
						625,7					
Полдник:											
11.	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25,0	173	0,06	0,1	0,03	2011г	458
12.	Чай с лимоном	150	0,04	-	9,1	35	-	-	1,6	2004г	200, 264
						208					
Итого за день:						1249					

Перспективное меню

День – Четверг

Неделя – 1

Возрастная категория – Сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. Сборн	№ рец.
			Белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	7,01	8,09	28,4	213	0,14	0,02	1,95	2004г	96
2.	Бутерброд с маслом, с сыром	50/5/10	6,45	7,27	17,77	162,3	0,06	0,07	0,1	2011г	3
3.	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	2004г.	248
						465,3					
2 завтрак											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013г	64
Обед											
5.	Щи из св. кап. с мясом птицы со сметаной	250/10	1,2	2,8	10,9	48	0,04	0,03	20,4	2013г	147
6.	Макаронь отварные с маслом	130	4,77	3,96	22,91	145,6	0,03	0,05	-	2011г	317
7.	Биточки паровые	70	16,23	13,98	10,4	215,56	0,12	0,32	0,4	2004г	466
8.	Зеленый горошек конс.	40	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	2004г	196
9.	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,9	101,7	0,01	0,01	0,36	2011г	376
						709,6					
Полдник:											
11.	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,09	0,13	0,04	2011г	458
12.	Чай с лимоном	180	0,2	-	13,3	44,4	-	0,1	4,6	2006	712
						274,4					
Итого за день:						1495,3					

*Перспективное меню
 День – Пятница
 Неделя – 1
 Возрастная категория - Ясли*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	150	4,98	5,69	21,1	153	0,09	0,06	1,46	2004г	99
2.	Бутерброд с маслом	40/5	2,74	8,48	16,44	153	0,05	0,03	-	2011г.	1
3.	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,11	0,18	-	2011г.	213
4.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,7	1,92	14,4	85	0,02	0,2	0,02	2004г	252
						422,4					
2 завтрак											
5.	Молоко кипяч.	100	3,1	2,4	4.23	56,6	0,04	0,21	1,05	2011г	400
Обед:											
6.	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	2,85	3,15	16,8	106,5	0,06	0,06	11,25	2013г	151
7.	Плов с мясом	160	11,5	12,78	28,32	275,2	0,05	0,04	1,44	2004г	258
8.	Икра морковная	45	0,69	3,66	4,15	52,5	0,02	0,01	1,65	2005г	75
9.	Хлеб ржаной	40	6.6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Кисель из п/я концентрата	150	1,02	-	21,76	104,57	0,001	0,01	0,3	2011г.	384
						712,8					
Полдник:											
11.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	200,4	-	-	-	2013г	42
12.	Сок фруктовый	150	0,7	0,2	11,2	69			3,0	2015г	418
						269,4					
Итого за день:						1763,8					

*Перспективное меню
 День – Пятница
 Неделя – 1
 Возрастная категория - Сад*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	2004г	99
2.	Бутерброд с маслом	50/5	3,36	10,37	20,09	187	0,07	0,04	-	2011г.	1
3.	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,11	0,18	-	2011г.	213
4.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2	2,3	17	102	0,02	0,02	0,35	2004г	252
						490,4					
2 завтрак											
5.	Молоко кипяч.	100	3,1	2,4	4,23	56,6	0,04	0,21	1,05	2011г	400
Обед:											
6.	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200	3,8	4,2	22,4	142	0,08	0,08	15,0	2013г	151
7.	Плов с мясом	200	14,37	15,98	35,4	344	0,06	0,05	1,8	2004г	258
8.	Икра морковная	50	0,93	4,88	5,53	70	0,03	0,01	2,2	2005г	75
9.	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Кисель из п/я концентрата	180	1,22	-	26,11	104,57	0,002	0,02	0,3	2011г.	384
						834,6					
Полдник:											
11.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	200,4	-	-	-	2013г	42
12.	Сок фруктовый	180	0,9	0,3	13,2	83	-	-	4,0	2015г	418
						283,4					
Итого за день:						1665,0					

*Перспективное меню
 День – Понедельник
 Неделя – 2
 Возрастная категория - Ясли*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Макароны отварные с маслом	110	4,04	3,01	19,39	123,2	0,03	0,02	-	2011г	317
2.	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/9	5,34	6,04	14,76	134,8	0,05	0,06	0,08	2011г	3
3.	Кофейный напиток	150	1,8	1,8	12,2	71	-	-	0,3	2013г	512
						329,0					
2Завтрак:											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013г	64
Обед:											
5.	Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	150/8	1,5	3,15	8,55	69	1,5	0,1	24,3	2013г	160
6.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,3	4,47	28,34	178,2	0,14	0,07	-	2011г	313
7.	Гуляш мясной	30/30	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2004г	152
8.	Свекла тушеная	50	0,9	1,9	5,45	43,3	-	-	5	2006г	539
9.	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,8	84,8	0,01	0,04	0,3	2011г	376
						672,9					
Полдник:											
11.	Сдоба обыкновенная	60	5,04	3,64	29,45	183,6	0,08	0,07	0,43	2004г	280
12.	Йогурт питьевой	150	7,5	4,8	12,75	130,5	-	-	0,9	2013г	67
						314,1					
Итого за день:						1362					

*Перспективное меню
 День – Понедельник
 Неделя – 2
 Возрастная категория - Сад*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Макароны отварные с маслом	130	4,77	3,96	22,9	145,6	0,03	0,05	-	2011г	317
2.	Бутерброд с маслом, с сыром	50/5/10	6,45	7,27	17,77	162,3	0,06	0,07	0,1	2011г	3
3.	Кофейный напиток	180	2,5	2,5	16,3	95	-	-	0,4	2013г	512
						402,9					
2Завтрак:											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013г	64
Обед:											
5.	Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	200/10	2,5	5,25	14,25	115	2,8	0,4	3,51	2013г	160
6.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,44	5,28	33,5	210,6	0,15	0,08	-	2011г	313
7.	Гуляш мясной	45/45	6,75	8,55	2,78	185,4	0,05	0,03	0,9	2004г	152
8.	Свекла тушеная	50	0,9	1,9	5,45	43,3	-	-	5	2006г	539
9.	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,9	101,7	0,01	0,01	0,36	2011г	376
						830,0					
Полдник:											
11.	Сдоба обыкновенная	80	5,88	4,24	34,36	214,2	0,1	0,08	0,5	2004г	280
12.	Йогурт питьевой	180	10	6,4	17	174	-	-	1,2	2013г	67
						388,2					
Итого за день:						1667,1					

*Перспективное меню
 День – Вторник
 Неделя – 2
 Возрастная категория - Ясли*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,8	0,11	0,02	1,46	2004г	91
2.	Бутерброд с маслом	40/5	2,74	8,48	16,44	153	0,05	0,03	-	2011г.	1
3.	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,11	0,18	-	2011г.	213
4.	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	2004г.	248
						419,2					
Завтрак:											
5.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	0,03	5,0	2011	368
Обед:											
6.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	1,2	1,5	8,85	54	0,1	0,08	11,85	2013г	154
7.	Картофельное пюре с маслом	120	6,3	3,52	22,8	92,1	0,04	0,07	0,34	2004г	206
8.	Рыба тушеная с овощами	70	7,88	3,54	35,5	73,5	0,06	0,05	1,85	2004г	144
9.	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,8	0,01	0,04	0,3	2011г	376
						478,4					
Полдник:											
11.	Сырники из творога с молоком гущеным	100/15	8,87	10,53	27,0	280,13	0,07	0,2	0,28	2004г	130
12.	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	2011г.	400
						365,13					
Итого за день:						1393,7					

*Перспективное меню
 День – Вторник
 Неделя – 2
 Возрастная категория - Сад*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	6,44	7,53	25,38	192	0,11	0,05	1,95	2004г	91
2.	Бутерброд с маслом	50/5	3,36	10,37	20,09	187	0,07	0,04	-	2011г.	1
3.	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,11	0,18	-	2011г.	213
4.	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	2004г.	248
						500,4					
2Завтрак:											
5.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	0,03	5,0	2011	368
Обед:											
6.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,6	2,0	11,8	72	0,2	0,1	12,32	2013г	154
7.	Картофельное пюре с маслом	150	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	2004г	206
8.	Рыба тушеная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	84	0,07	0,06	2,11	2004г	144
9.	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,9	101,7	0,01	0,01	0,36	2011г	376
						573,7					
Полдник:											
11.	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/20	13,3	15,8	40,5	420,2	0,1	0,3	0,43	2004г	130
12.	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	2011г.	400
						522,2					
Итого за день:						1642,3					

*Перспективное меню
 День – Среда
 Неделя – 2
 Возрастная категория - Ясли*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая манная молочная с маслом	150	4,46	5,6	18,81	144	0,06	0,045	1,43	2004г	88
2.	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/9	5,34	6,04	14,76	134,8	0,05	0,06	0,08	2011г	3
3.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,7	1,92	14,4	85	0,02	0,2	0,02	2004г	252
						363,8					
2 Завтрак											
4.	Молоко кипяч.	100	3,1	2,4	4.23	56,6	0,04	0,21	1,05	2011г	400
Обед:											
5.	Рассольник с мясом птицы со сметаной	150/8	6,01	1,56	99,0	90,5	0,06	0,02	4,81	2013г	139
6.	Тефтели рубленые из птицы в соусе	50/25	9,1	8,4	4,45	96,5	0,05	0,08	0,16	2004г	500
7.	Пюре гороховое	110	12,8	6,2	29,9	215,6	0,37	0,07	3,6	2013г	418
8.	Икра свекольная	45	0,69	3,66	4,15	52,5	0,02	0,01	1,65	2005г	75
9.	Хлеб ржаной	40	6.6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Кисель из п/я концентрата	150	1,02	-	21,76	104,57	0,001	0,01	0,3	2011г.	384
						733,7					
Полдник:											
11.	Суфле из моркови с творогом	100	7,4	11,1	10,8	125,4	0,09	0,11	5,66	2015г	173
12.	Сок фруктовый	150	0,7	0,2	11,2	69	-	-	3,0	2015г	418
						194,4					
Итого за день:						1368,9					

Перспективное меню

День –Среда

Неделя – 2

Возрастная категория –Сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. Сборн	№ рец.
			Белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая манная молочная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	2004г	88
2.	Бутерброд с маслом, с сыром	50/5/10	6,45	7,27	17,77	162,3	0,06	0,07	0,1	2011г	3
3.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2	2,3	17	102	0,02	0,02	0,35	2004г	252
						456,3					
2 Завтрак											
4.	Молоко кипяч.	100	3,1	2,4	4,23	56,6	0,04	0,21	1,05	2011г	400
Обед:											
5.	Рассольник с мясом птицы со сметаной	200/10	8,0	2,08	132	120,1	0,08	0,02	6,41	2013г	139
6.	Тефтели рубленые из птицы в соусе	70/30	12,7	11,8	6,23	135	0,06	0,1	0,23	2004г	500
7.	Пюре гороховое	130	15,2	7,3	35,4	252,2	0,4	0,08	4,2	2001г	161
8.	Икра свекольная	50	0,93	4,88	5,53	70	0,03	0,01	2,2	2005г	75
9.	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
10.	Кисель из п/я концентрата	180	1,22	-	26,11	104,57	0,002	0,02	0,3	2011г.	384
						855,9					
Полдник:											
11.	Суфле из моркови с творогом	150	8,2	14,1	12,5	141,2	0,1	0,13	6,56	2015г	173
12.	Сок фруктовый	180	0,9	0,3	13,2	83	-	-	4,0	2015г	418
						224,2					
Итого за день:						1593,0					

*Перспективное меню
 День – Четверг
 Неделя – 2
 Возрастная категория - Ясли*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,8	0,11	0,02	1,46	2004г	96
2.	Бутерброд с маслом	40/5	2,74	8,48	16,44	153	0,05	0,03	-	2011г.	1
3.	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	2004г	248
						387,8					
2Завтрак:											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013г	64
Обед:											
5.	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	1,8	1,5	12,6	72,0	0,06	0,01	11,3	2013г	164
6.	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,7	0,05	0,04	14,33	2004г	77
7.	Котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	137,3	0,06	0,09	5,4	2015г	282
8.	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
9.	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,8	84,8	0,01	0,04	0,3	2011г	376
						554,8					
Полдник:											
10.	Коржик молочный	60	4,11	7,51	40,76	246,9	0,05	0,02	3,0	2004г	279
11.	Чай сладкий	150	0,2	-	11,25	43,5	-	-	4,5	2004г	263, 264
						290,4					
Итого за день:						1279,0					

*Перспективное меню
 День – Четверг
 Неделя – 2
 Возрастная категория – Сад*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. Сборн	№ рец.
			Белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	2004г	96
2.	Бутерброд с маслом	50/5	3,36	10,37	20,09	187	0,07	0,04	-	2011г.	1
3.	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	2004г.	248
						490,0					
2Завтрак:											
4.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	-	-	2,0	2013г	64
Обед:											
5.	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	2,4	2,0	16,8	96	0,08	0,02	15,0	2013г	164
6.	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	2004г	77
7.	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,08	0,12	7,4	2015г	282
8.	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
9.	Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,9	101,7	0,01	0,01	0,36	2011г	376
						658,7					
Полдник:											
10.	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	0,06	0,02	4,0	2004г	279
11.	Чай сладкий	180	0,3	-	13,5	52,2	-	-	5,4	2004г	263, 264
						280,5					
Итого за день:						1475,2					

*Перспективное меню
 День –Пятница
 Неделя – 2
 Возрастная категория - Ясли*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. сборн	№ рец.
			белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	150	4,16	5,6	19,56	144,0	0,05	0,03	1,46	2004г	173
2.	Бутерброд с маслом	40/5	2,74	8,48	16,44	153	0,05	0,03	-	2011г.	1
3.	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,11	0,18	-	2011г.	213
4.	Кофейный напиток	150	1,8	1,8	12,2	71	-	-	0,3	2013г	512
						399,4					
2 завтрак											
5.	Молоко кипяч.	100	3,1	2,4	4.23	56,6	0,04	0,21	1,05	2011г	400
Обед:											
6.	Суп рыбный с крупой	150	6,37	0,3	4,61	54,72	0,04	0,05	2,95	2013г	156
7.	Рожки отварные с маслом	110	4,04	3,01	19.39	123,2	0,03	0,02	-	2011г	317
8.	Печень по-строгановски	30/30	8,09	7,33	1,81	108	0,11	0,1	8,05	2004г	162, 226
9.	Зеленый горошек консервиров.	30	1,68	0,06	2,8	18,56	0,11	0,06	3,38	2004г	196
10.	Хлеб ржаной	40	6.6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
11.	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,8	0,01	0,04	0,3	2011г	376
						563,3					
Полдник:											
12.	Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175	-	-	-	2013г	40
13.	Сок фруктовый	150	0,7	0,2	11,2	69	-	-	3,0	2015г	418
						244					
Итого за день:						1263,3					

*Перспективное меню
 День – Пятница
 Неделя – 2
 Возрастная категория – Сад*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг.			Наиме н. Сборн	№ рец.
			Белки	жиры	Углев.		В1	В2	С		
Завтрак:											
1.	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200	5,55	7,47	26,08	192	0,07	0,04	1,95	2004г	173
2.	Бутерброд с маслом	50/5	3,36	10,37	20,09	187	0,07	0,04	-	2011г.	1
3.	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,11	0,18	-	2011г.	213
4.	Кофейный напиток	180	2,5	2,5	16,3	95	-	-	0,4	2013г	512
						505,4					
2 завтрак											
5.	Молоко кипяч.	100	3,1	2,4	4.23	56,6	0,04	0,21	1,05	2011г	400
Обед:											
6.	Суп рыбный с крупой	200	6,37	0,8	5,32	71,76	0,08	0,09	322	2013г	156
7.	Макаронные отварные с маслом	130	4,77	3,96	22,9	145,6	0,03	0,05	-	2011г	317
8.	Печень по-строгановски	35/35	9,44	8,55	2,11	126,0	0,13	0,12	9,39	2004г	162, 226
9.	Зеленый горошек консервиров.	40	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	2004г	196
10.	Хлеб ржаной	50	6.6	1,2	33,4	174	0,18	0,08	-	2013г	115
11.	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,9	101,7	0,01	0,01	0,36	2011г	376
						643,8					
Полдник:											
12.	Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175	-	-	-	2013г	40
13.	Сок фруктовый	180	0,9	0,3	13,2	83	-	-	4,0	2015г	418
						258					
Итого за день:						1463,8					