



**Меню для организации питания детей 1-3 лет в дошкольной образовательной организации**  
**Сезон осень-зима**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,2	0,4	6	28,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром	Фруктовое пюре	80	0,3	0,3	6,9	181,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>7,4</b>	<b>6,6</b>	<b>48</b>	<b>280,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	3	3,1	42,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	120	3,6	4,4	21,2	138,9
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	60	12,8	7,1	2,6	125,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	13,7	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>16,3</b>	<b>58,4</b>	<b>473</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0,8	1	23,2	105
Пром.	Сок	180	2	0,2	22,7	100,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>45,9</b>	<b>205,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>37,6</b>	<b>27,9</b>	<b>159,5</b>	<b>1039,1</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	5	6,1	22,6	164,9
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2	0	1,3	6,2
Пром.	Повидло яблочное	10	0,05	0	6,5	26,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>310</b>	<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>47,8</b>	<b>277,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Бифидок	120	4,08	3	6,6	69,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>4,08</b>	<b>3</b>	<b>6,6</b>	<b>69,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8

54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2
54-12м-2020	Плов из курицы	120	16,3	4,8	19,9	189
54-12хн-2020	Компот из клюквы	150	0,1	0	5,3	21,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>17,4</b>	<b>23,9</b>	<b>46,4</b>	<b>470,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т-2020	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>14,9</b>	<b>6,7</b>	<b>18,6</b>	<b>193,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1120</b>	<b>43,58</b>	<b>40,1</b>	<b>119,4</b>	<b>1011,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	5	6,5	23	170,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>7,4</b>	<b>7,1</b>	<b>46,9</b>	<b>280,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Напиток тыквенный	150	0,3	0	15,5	63
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>	<b>63</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	30	0,2	3	2,2	37,2
54-4с-2020	Рассольник домашний	150	3,4	4,3	8,7	87,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	13,7	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>21</b>	<b>17,2</b>	<b>65</b>	<b>497,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
54-2в-2020	Корж молочный	50	2,5	9,9	23,3	192,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>10</b>	<b>32,5</b>	<b>230,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>31,4</b>	<b>34,3</b>	<b>159,9</b>	<b>1071,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>13,2</b>	<b>15,7</b>	<b>25,9</b>	<b>296,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	30	0,5	0,1	6,5	28,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5



54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	9,5	6,8	7,6	129,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	13,7	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>19,8</b>	<b>16,7</b>	<b>66</b>	<b>492,7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>2,4</b>	<b>44,2</b>	<b>206</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>39,4</b>	<b>38,6</b>	<b>143,3</b>	<b>1074,8</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,2	0,4	5,3	25,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Банан	80	1,2	0	17,9	76,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>7,5</b>	<b>4,2</b>	<b>48,5</b>	<b>261,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,8</b>	<b>8,3</b>	<b>87,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-6г-2020	Рис отварной	120	2,9	3,9	29,2	162,8
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,3	4,1	114,7
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,2	0,1	7,7	32,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>17,4</b>	<b>17,4</b>	<b>60,1</b>	<b>466</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок яблочный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>41,6</b>	<b>222,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>34,8</b>	<b>29,5</b>	<b>158,5</b>	<b>1037,2</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,3</b>	<b>8,9</b>	<b>40,8</b>	<b>287,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	150	0,5	0,4	29,3	122,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>29,3</b>	<b>122,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	30	0,2	3	2,2	37,2

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,1	13,7	56,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>21,2</b>	<b>17,2</b>	<b>64,7</b>	<b>497,7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок морковный	180	2	0,2	22,7	100,3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0,8	1	23,2	105
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>45,9</b>	<b>205,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>35,8</b>	<b>27,7</b>	<b>180,7</b>	<b>1113,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	5,4	22,9
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>7,4</b>	<b>6,3</b>	<b>47,4</b>	<b>274,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,8</b>	<b>8,3</b>	<b>87,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5	36,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	12,8	7,1	2,6	125,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,23	0,15	7,65	32,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>22</b>	<b>17,5</b>	<b>56,5</b>	<b>472,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	3,9	20,9	130
Пром.	Молоко	160	4,6	4	7,7	85,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>7,9</b>	<b>28,6</b>	<b>215,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>41,8</b>	<b>35,5</b>	<b>140,8</b>	<b>1049,6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2	0	1,3	6,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Фруктовое пюре	80	0	0	12	48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10,6</b>	<b>12,5</b>	<b>31,6</b>	<b>279,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	79,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>19,1</b>	<b>79,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5	3,4	12,2	99,9



54-9г-2020	Рагу из овощей	120	2,3	6	10,9	106,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1
54-12хн-2020	Компот из клюквы	150	0,1	0	5,3	21,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>21,3</b>	<b>23,5</b>	<b>53,3</b>	<b>510,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>2,4</b>	<b>44,2</b>	<b>206</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>34,7</b>	<b>38,4</b>	<b>148,2</b>	<b>1075,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	120	4,3	5,3	28,6	178,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>7</b>	<b>5,8</b>	<b>50,6</b>	<b>281,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ряженка	150	4,3	3,75	6,3	76,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	30	0,7	3	3,1	42,9
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	150	3,8	4,3	8,1	86,7
54-26г-2020	Картофельный пудинг	120	4,3	6,3	21	158
54-5м-2020	Котлеты из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>22,2</b>	<b>13,6</b>	<b>64,6</b>	<b>469,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>15,5</b>	<b>7,3</b>	<b>19,4</b>	<b>204,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>49</b>	<b>30,45</b>	<b>140,9</b>	<b>1032,3</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	11,9	97,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11,5</b>	<b>9,1</b>	<b>39,3</b>	<b>284,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Напиток тыквенный	150	0,3	0	15,5	63
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>	<b>63</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5	36,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2

54-1г-2020	Макароны отварные	120	3,8	5	21,2	144,6
54-1п-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	9,5	6,8	7,6	129,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	150	0,23	0,15	7,65	32,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>19,8</b>	<b>18,2</b>	<b>70,5</b>	<b>524,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	3,9	20,9	130
Пром.	Молоко	160	4,6	4	7,7	85,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>7,9</b>	<b>28,6</b>	<b>215,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>38,9</b>	<b>35,2</b>	<b>153,9</b>	<b>1087,2</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1268,5</b>	<b>38,7</b>	<b>33,77</b>	<b>150,51</b>	<b>1059,27</b>