

**Осень - зима**

**2-3 года**

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**6 день, понедельник**

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Макароны с сыром	150	8,38	7,71	23,84	198,00	0,11	206
2	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,58	1,75	18,60	100,80	0,34	396
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,50		10,10	42,67	2,00	399
<b><u>Обед</u></b>								
1	Салат из солёных огурцов с луком	45	0,39	2,30	1,17	26,91	2,50	19
2	Суп карт. с клецками на кур. бульоне со см.	200	1,65	2,48	10,06	69,20	4,60	85
3	Биточки куриные	60	10,79	2,38	5,42	86,25	0,00	306
4	Овощное рагу	150	3,75	5,08	14,44	126,31	8,43	57м
5	Компот из ягод	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22	375
6	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	17,10	90,50		
<b><u>Полдник</u></b>								
1	Кефир	153	4,44	3,83	6,12	76,50	1,07	401
2	Печенье	30	2,13	2,18	20,33	109,98	0,00	
3	Яблоко	100	0,46	0,46	11,17	44,00	10,00	368
<b><u>Ужин</u></b>								
1	Печень тушенная в сметане	60	9,44	3,80	1,46	75,37	0,03	103м
2	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,11	167,76	0,00	315
3	Молоко	150	4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	400
4	Хлеб пшеничный	19	2,48	0,39	14,39	67,78		
<b><u>Итого за день:</u></b>			60,48	48,99	225,41	1584,74	54,34	

**Осень - зима**  
**2-3 года**

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

7 день, вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша молочная овсяная	200	6,66	11,00	22,64	216,44	1,12	67м
2	1/2 яйца	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	213
3	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	1,44	397
4	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<b><u>Обед</u></b>								
1	Салат из свеклы с чесноком	50	0,83	3,55	4,25	51,77	2,41	18м
2	Щи из свеж. капус. с картоф. на м/к бул. со смет.	200	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77	20
3	Гуляш из отварного мяса	60	7,74	6,11	1,97	93,75	0,42	277
4	Отверная гречка	150	4,52	4,70	20,26	141,29	0,00	168
5	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
<b><u>Полдник</u></b>								
1	Ряженка	102	2,96	5,00	4,28	51,68	0,31	401
2	Хлеб пшеничный	15	1,96	0,31	11,36	53,51	0,00	
3	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b><u>Ужин</u></b>								
1	Шницель рыбный	60	9,06	2,94	6,16	87,00	1,97	258
2	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
3	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	391
4	Хлеб пшеничный	15	1,96	0,31	11,36	53,51	0,00	
<b><u>Итого за день:</u></b>			54,30	56,83	209,66	1542,58	53,12	

**Осень - зима**

**2-3 года**

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**8 день, среда**

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша молочная манная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	1,12	70м
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	0,02	84,00	1,18	395
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00		1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<b><u>Обед</u></b>								
1	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
2	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,80	7,29	87
3	Котлеты мясные	60	8,94	6,60	8,73	129,75	0,00	282
4	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	336
5	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	
<b><u>Полдник</u></b>								
1	Йогурт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
2	Слойка "Улыбка"	75	5,12	9,47	40,76	267,86		
3	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
<b><u>Ужин</u></b>								
1	Вареники ленивые из твор. с масл. и сахар.	150	20,17	10,12	33,86	306,82	0,26	229
2	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	391
3	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34		
<b><u>Итого за день:</u></b>			67,91	65,80	233,68	1848,40	47,65	

Осень - зима

2-3 года

дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна и  
Методических указаний г.Москвы (М)..

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 день, четверг

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	68м
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,67	2,00	399
<b><u>Обед</u></b>								
1	Капуста квашеная	50	1,29	0,00	1,57	13,57	21,43	
2	Суп рассольник на кур. бульоне со смет.	200	2,24	2,63	10,24	73,60	5,50	76
3	Котлеты куриные	60	11,22	2,36	9,33	103,00	0,00	305
4	Картофель отварной	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	125
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40		
6	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
<b><u>Полдник</u></b>								
1	Кефир	124	3,60	3,10	4,96	62,00	0,87	401
2	Сушки	40	3,12	3,25	30,64	165,60		
3	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
<b><u>Ужин</u></b>								
1	Рыба, запеченная в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00	0,24	249
2	Морковь тушеная в сметанном соусе	135	1,89	3,80	10,85	85,19	3,84	334
3	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	391
4	Хлеб пшеничный	19	2,48	0,39	14,39	67,78		
<b><u>Итого за день:</u></b>			55,35	44,43	213,12	1477,46	58,84	

Осень - зима

2-3 года

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

10 день, пятница

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
1	Запеканка из творога	120	21,05	14,47	20,59	297,60	0,29	237
2	Соус ягодный	15	0,01	0,00	1,90	7,68	0,09	361
3	1/2 яйца	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	213
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	1,18	395
5	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00		1
<b>2-ой завтрак</b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<b>Обед</b>								
1	Икра кабачковая	50	1,00	4,50	4,25	61,00	3,50	
2	Борщ с капустой и картоф. на м/к бул. со смет.	200	2,84	4,08	11,62	94,60	5,03	57
3	Шницель мясной	60	8,94	6,60	8,73	129,75	0,00	282
4	Картофель, тушенный в соусе	100	2,15	6,24	15,53	126,67	7,27	133
5	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40		
<b>Полдник</b>								
1	Кефир	75	2,18	1,88	3,00	37,50	0,53	401
2	Яблоко	100	0,46	0,46	11,17	44,00	10,00	368
3	Хлеб пшеничный	10	0,91	0,14	5,30	24,97	0,00	
<b>Ужин</b>								
1	Оладьи с маслом	120	8,46	13,53	45,69	337,85	0,41	449
2	Молоко	150	4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	400
3	Хлеб пшеничный	10	1,31	0,21	7,57	35,67	0,00	
<b>Итого за день:</b>			65,19	68,93	219,21	1750,55	32,70	

Осень - зима  
2-3 года

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна и Методических указаний г.Москвы (м).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### 1 день, понедельник

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
1	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
2	Салат из консервир. кукурузы	40	1,15	2,47	3,22	39,72	3,72	12
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,58	1,75	18,60	100,80	0,34	396
4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0,81	2,60	4,20	45,76	5,50	1м
<b>2-ой завтрак</b>								
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	9,10	38,00	2,00	399
<b>Обед</b>								
1	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95	17,48	20
2	Суп картофельный с мак. изд. на кур.буль.	200	3,48	0,54	14,52	85,64	2,96	34м
3	Котлеты куриные	60	11,22	2,36	9,33	103,00	0,00	305
4	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
5	Компот из ягод	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22	375
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,75	13,68	72,40	0,00	
<b>Полдник</b>								
1	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
2	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	368
3	Вафли	40	2,84	2,91	27,10	146,64	0,00	
<b>Ужин</b>								
1	Печень по-строгановски	60	8,64	3,47	2,13	72,91	0,31	102м
2	Отварная гречка	150	4,52	4,70	20,26	141,29	0,00	168
3	Молоко	150	4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	400
4	Хлеб пшеничный	19	2,48	0,39	14,39	67,78	0,00	
<b>Итого за день:</b>			60,39	42,31	216,06	1493,85	86,78	

*Осень - зима  
2-3 года*

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

2 день, вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	1,12	68м
2	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	1,44	397
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<b><u>Обед</u></b>								
1	Сельдь с луком и раст. маслом	30	3,71	3,61	0,60	49,77	0,66	26м
2	Борщ с фас. и картоф. на м/к бульоне со см.	200	2,84	4,08	11,62	94,60	5,03	63
3	Жаркое по-домашнему	180	9,56	10,86	17,46	219,37	3,69	94м
4	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	
<b><u>Полдник</u></b>								
1	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	65,87	0,39	401
2	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
3	Хлеб пшеничный	20	1,83	0,29	10,60	49,94	0,00	
<b><u>Ужин</u></b>								
1	Творожные сырники	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	231
2	Соус ягодный	15	0,01	0,00	1,90	7,68	0,09	361
3	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	391
4	Хлеб пшеничный	15	1,96	0,31	11,36	53,51	0,00	
<b><u>Итого за день:</u></b>			59,65	57,19	185,58	1507,76	20,21	

*Осень - зима*

*2-3 года*

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

3 день, среда

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша молочная рисовая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	1,12	70м
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	1,18	395
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,67	2,00	399
<b><u>Обед</u></b>								
1	Капуста квашеная	50	4,61	0,00	1,57	13,57	21,43	
2	Щи из свеж. капус. с картоф. на м/к бул. со смет.	200	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77	20
3	Фрикадельки мясные в соусе	90	7,12	6,80	6,31	114,75	0,35	288
4	Отварные рожки	120	4,61	0,66	24,91	124,08	0,00	204
5	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	
<b><u>Полдник</u></b>								
1	Йогурт	150	4,50	1,50	6,00	56,00	1,20	401
2	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
3	Пирожок с повидлом	75	5,12	9,47	40,76	267,86	0,00	463
<b><u>Ужин</u></b>								
1	Винегрет	150	2,03	9,25	11,54	137,40	19,88	45
2	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
4	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	391
4	Хлеб пшеничный	21	2,74	0,43	15,90	74,91	0,00	
<b><u>Итого за день:</u></b>			53,51	57,97	225,93	1627,60	72,47	



**Осень - зима**  
**2-3 года**

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 день, четверг

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша молочная овсяная	200	6,66	11,00	22,64	216,44	1,12	67м
2	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	1,44	397
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0,81	2,60	4,20	45,76	5,50	1м
<b><u>2-ой завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,67	2,00	399
<b><u>Обед</u></b>								
1	Салат из солёных огурцов с луком	45	0,39	2,30	1,17	26,91	2,50	19
2	Борщ с картофелем на кур. бульоне со см.	200	1,45	3,93	10,19	82,00	8,23	58
3	Плов из птицы	180	18,66	6,54	30,11	254,25	0,46	304
4	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	
<b><u>Полдник</u></b>								
1	Кефир	130	3,77	5,00	5,20	65,00	0,91	401
2	Сушки	50	3,90	4,06	38,30	207,00	0,00	
3	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
<b><u>Ужин</u></b>								
1	Отварная рыба	60	10,49	1,42	0,47	57,00	0,30	242
2	Картофель отварной	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	125
3	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	391
4	Хлеб пшеничный	30	3,92	0,62	22,71	107,01	0,00	
<b><u>Итого за день:</u></b>			56,25	44,29	200,10	1415,95	45,11	

Осень - зима

2-3 года

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**5 день, пятница**

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак</u></b>								
1	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	1,13	66м
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	1,18	395
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
<b><u>2-ой завтрак</u></b>								
1	Сок фруктовый	100	0,5		10,10	42,67	2	399
<b><u>Обед</u></b>								
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,29	43,30	6,00	22
2	Суп картоф. с горохом на м/к бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	81
3	Голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,20	164,25	15,02	298
4	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	354
5	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,00	
<b><u>Полдник</u></b>								
1	Кефир	134	3,89	3,35	5,36	67,00	0,94	401
2	Хлеб пшеничный	15	1,96	0,31	11,36	53,51	0,00	
3	Бананы	114	1,71	0,57	23,94	108,3	11,4	368
<b><u>Ужин</u></b>								
1	Омлет	60	5,31	9,50	1,07	110,82	0,11	215
2	Салат из консерв. зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,50	33,44	4,40	10
3	Вермишель отварная	80	2,94	2,41	14,10	89,84	0,00	317
4	Хлеб пшеничный	15	1,96	0,31	11,36	53,51	0,00	
5	Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18	391
<b><u>Итого за день:</u></b>			50,31	53,59	205,66	1505,33	47,37	