

Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О. Ю. Козырева

10 января 2022г

Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3 лет всесезонное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	2	15,89	87,9	815
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		340	6,43	8	47,38	290,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Плов с мясом	130	12,7	19	26,41	324,4	444
	Кисель из кураги*	150	0,78		27,9	116,2	915
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
Итого за Обед		495	17,75	26	79,01	618	
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с	70	7,93	5	7,92	112,3	769
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Кисломолочный продукт	150	4,35	5	6	88,5	914
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59		4,44	21	1 147
Итого за Полдник		260	15,08	11	34,23	304,3	
Итого за день		1 195	39,56	45	176,92	1265,1	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная	150	2,33	4	13,87	172,5	850
	Яйцо отварное шт	20	2,54	2	0,14	31,4	349,01
	Какао с молоком*	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		355	9,77	16	41,42	414	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	150	1,1	3	6,22	60,6	1 021
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	6,03	9	4,03	123,9	1 035
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
Итого за Обед		495	12,93	16	61,76	472,7	
Полдник	Котлеты рыбные любительские*	60	7,87	3	3,64	73,1	1 127
	Чай с молоком или сливками	150			7,49	29,9	924
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Полдник		230	9,22	3	20,9	147,5	
Итого за день		1 180	32,22	35	140,38	1086,2	

		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	150	4,35	7	23,85	180	883
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
	Итого за Завтрак	335	9,63	10	47,34	321,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Свекла отварная с маслом	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	72,6	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Котлеты рубленые из филе кур	50	11,48	19	0,09	213,7	1 294
	Соус сметанный	20			0,02	0,3	600
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7	1 032
	Компот из изюма и кураги*	150	0,23		14,73	60,3	1 040
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
	Итого за Обед	545	19,33	28	59,94	572	
Полдник	Суфле из творога	80	11,99	7	12,8	168,3	1 068
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
	Итого за Полдник	270	17,8	12	33,34	318,3	
Итого за день		1 250	47,06	50	156,92	1263,8	

		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с	150	1,54	2	15,36	89	841
	Какао с молоком*	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
	Итого за Завтрак	335	6,44	12	42,77	299,1	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Рассольник ленинградский со	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Биточки рубленые из птицы	50	7,81	8	5,06	108	275
	Рагу из овощей*	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Напиток апельсиновый*	150	0,03		3,86	15,8	925
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
	Итого за Обед	525	14,52	19	53,9	430,7	
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Чай с сахаром*	150			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
	Итого за Полдник	240	6,11	10	30,23	232,1	
Итого за день		1 200	27,47	41	136,7	1008,9	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	150	2,13	3	15,87	100,7	1 111
	Чай с молоком или сливками	150			7,49	29,9	924
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		335	6,38	5	38,87	225,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный с рыбой	150	2,79	2	11,93	76,2	1 017,01
	Тефтели мясные с рисом	60	6,43	10	4,53	136,8	304
	Капуста тушеная*	50	1,2	2	4,75	42,7	999
	Пюре картофельное	60	1,63	2	9,98	75	995
	Компот из свежих яблок.	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
	Итого за Обед	530	15,17	16	64,97	483,8	
Полдник	Сдоба обыкновенная*	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	210	10,03	8	42,54	267,7	
Итого за день		1 175	31,88	29	162,68	1029,1	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречневая) молочная	150	1,86	4	16,82	109,7	886
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		335	6,15	6	43,7	249,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5	1 175
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	6,03	9	4,03	123,9	1 035
	Соус томатный**	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
Итого за Обед		540	14,45	20	83,38	568	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	150			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
	Итого за Полдник	260	9,19	6	38,19	243,9	
Итого за день		1 235	30,09	32	181,57	1113,5	

Неделя: 2		День: вторник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая	150	4,05	8	24,54	183,8	846
	Кофейный напиток с молоком*	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
	Итого за Завтрак	335	9	18	50,93	392,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели мясные с луком	50	5,14	6	4,66	89	907
	Пюре картофельное*	110	2,49	3	14,86	101,3	324
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
	Итого за Обед	530	12,5	13	72,41	461,1	
Полдник	Котлеты рыбные с луком	60	9,21	6	7,08	118,7	1 028
	Соус сметанный	20			0,02	0,3	600
	Чай с сахаром*	150			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
	Итого за Полдник	250	10,61	6	30,89	222,1	
Итого за день		1 215	32,41	37	170,53	1127,6	

Неделя: 2		День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	150	3,25	4	28,73	160,9	848
	Чай с молоком или сливками	150			7,49	29,9	924
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
	Итого за Завтрак	335	7,5	6	51,73	285,8	
Завтрак 2	Бананы *	100	1,5	1	21	96	974
	Итого за Завтрак 2	100	1,5	1	21	96	
Обед	Кукуруза консервированная*	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-лапша	150	1,76	4	8,41	72,4	1 015
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты Детские из мяса кур *	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус сметанный	20			0,02	0,3	600
	Капуста тушеная*	100	2,39	5	9,49	85,3	999
	Компот из свежих яблок.	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
	Итого за Обед	540	16,27	18	63,91	479,1	
Полдник	Суфле из творога	60	8,99	6	9,6	126,2	1 068
	Соус повидло*	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Печенье детское	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
	Итого за Полдник	260	15,88	12	39,09	330,6	
Итого за день		1 235	41,15	37	175,73	1191,5	

Неделя: 2

День: четверг

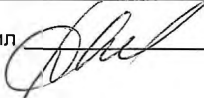
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	2,39	2	8,44	78,4	1153
	Кофейный напиток с молоком*	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		335	7,34	12	34,83	287	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Суп-пюре из гороха*	150	4,2	2	11,88	78,6	1 049
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из фарша куриного с рисом	50	10,12	6	6,12	117,7	1 085,01
	Рагу из овощей*	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
Итого за Обед		525	20,69	17	62,17	478,2	
Полдник	Омлет с капустой	80	6,09	12	2,75	142,9	961
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	10	0,79		4,83	23,5	897
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	10	0,61		3,99	19,7	1 186
	обогащенный						
Итого за Полдник		250	7,6	12	29,89	262	
Итого за день		1 210	35,93	41	143,19	1079,2	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	150	4,35	7	23,85	180	883
	Какао с молоком*	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Бутерброд с сыром	25	3,69	2	10,57	74	810
	Хлеб ржаной витаминизированный	10	0,56		4,94	21	1 148
Итого за Завтрак		335	11,43	12	51,16	360,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100	0,3		16,3	52	707
	Итого за Завтрак 2	100	0,3		16,3	52	
Обед	Свекла отварная с маслом	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп из сборных овощей с зеленым	150	0,95	2	4,97	41,5	1 098
	Суфле из рыбы*	60	9,33	2	4,49	42,6	1 069
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	1,19		7,25	35,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	1 147
Итого за Обед		530	16,13	11	61,16	395,4	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
Итого за Полдник		210	10,05	11	25,54	239,7	
Итого за день		1 175	37,91	34	154,16	1048	
Итого за период		12 070	355,68	381	1598,78	11472,9	
Среднее значение за период		1 207	35,6	38,1	159,9	1147,3	

Составил  Кузнецова Анаст