

Утверждено приказом  
№ 11/01-05 от 01.02.2023



# Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория от 2-х до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У	У			
1 день									
Завтрак 1	Макаронные отварные с сыром	110	6,79	7,34	16,65	159,84	0,03	N 220	
	Кисель из повидла	150	0,07		16,7	37,5	0,28	N 401	
	Печенье	20	0,68	0,34	4,59	26,3			
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	2,07	50,85	11,09	N 73	
	Плов из птицы	110	10,39	10,98	18,4	193,85	0,29	N 321	
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,65	0,08	10,35	82,5	1,5	N 394	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44			
Полдник	Суп молочный с крупой(пшеничная)	120	2,16	2	17,68	85,28	3,64	N 101	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411	
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5			
На весь день	Соль	3							
Итого за 1 день		1123	29,25	24,54	141,77	798,62	20,1		
Итого за весь период		1123	29,25	24,54	141,77	798,62	20,1		
Среднее значение за период		1123	29,25	24,54	141,77	798,62	20,1		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,66	3,07	17,75				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой(пшено)	120	4,54	4,9	15,83	88	0,78	N 101
	Какао с молоком	120	2,52	2,18	10,37	71,2	0,96	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
	Сыр (порциями)	3	1,16	1,48		15	0,04	N 7
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,07	8,52	51,42	62,85	24,75	N 88
	Капуста тушеная	110	17,47	27,39	79,78	84,62	14,47	N 354
	Котлеты рубленные из птицы	50	7,22	6,62	4,42	98,71	0,22	N 322
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
Полдник	Омлет натуральный	50	4,39	5,86	0,26	71,33		N 229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 2 день		1096	54,91	58,31	249,68	779,9	47,49	
Итого за весь период		1096	54,91	58,31	249,68	779,9	47,49	
Среднее значение за период		1096	54,91	58,31	249,68	779,9	47,49	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			7,04	7,48	32,01			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день								
Завтрак 1	Суп молочный манный	120	3,78	4,39	19,15	81,6	0,83	N 99
	Кофейный напиток с молоком	120	1,87	1,6	8,51	56	0,78	N 414
	Бутерброд с повидлом	45	2,05	3,22	23,62	131,7		N 2
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	N 419
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,59	7,34	4,22	101,19	11,55	N 63
	Котлеты рыбные любительские	50	6,88	2,24	5,55	36,7	1,75	N 135Перьям 2004
	Пюре картофельное	110	0,9	0,81	15,75	69,47	3,99	N 339
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	44		
Полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,45	1,01	2,62	21,39	2,29	N 23
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 3 день		1098	31,58	24,63	157,11	754,42	25,59	
Итого за весь период		1098	31,58	24,63	157,11	754,42	25,59	
Среднее значение за период		1098	31,58	24,63	157,11	754,42	25,59	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			4,19	3,26	20,83			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой(пшеничная)	120	2,16	2	17,68	85,28	3,64	N 101
	Какао с молоком	120	2,52	2,18	10,37	71,2	0,96	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
	Сыр (порциями)	3	1,16	1,48		15	0,04	N 7
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,98	1,84	6,54	50,86	3,92	N 87
	Биточки рубленые из птицы паровые	50	10,68	2,62	5,78	78,57	0,06	N 323
	Соус томатный	30	0,5	1,76	2,1	26,15		N 366
	Каша рассыпчатая перловая	110	6,35	5,2	34,1	82,33		N 330
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	44		
Полдник	Запеканка из творога	110	1,03	3,44	11,07	79,43		N 251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 4 день		1186	38,16	22,21	194,75	777,02	14,88	
Итого за весь период		1186	38,16	22,21	194,75	777,02	14,88	
Среднее значение за период		1186	38,16	22,21	194,75	777,02	14,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			4,91	2,86	25,06			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У	Р			
5 день									
Завтрак 1	Суп молочный "Геркулес"	120	4,1	5,31	16,75	101,28	0,83	N 101	
	Кофейный напиток с молоком	120	1,87	1,6	8,51	56	0,78	N 414	
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5			
	Масло( порциями)	5	2,04	6,29	12,18	50	0,01	N 6	
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,95	2,55	13,2	34,75		N 82	
	Фрикадельки мясные в соусе	50	7,98	8,47	6,74	135,13	1,94	N 305	
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,11	24,03	0,01	N 373	
	Каша рассыпчатая ячневая	110	3,34	5,8	17,3	104,07	1,1	N 330	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44			
Полдник	Яйца вареные	55	6,98	6,32	0,38	86,35		N 227	
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2	26,22		N 34	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411	
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5			
На весь день	Соль	3							
Итого за 5 день		1163	38,75	41,03	166,78	906,03	10,94		
Итого за весь период		1163	38,75	41,03	166,78	906,03	10,94		
Среднее значение за период		1163	38,75	41,03	166,78	906,03	10,94		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,28	4,53	18,41				



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак 1	Каша рассыпчатая гречневая	110	7,5	5,06	37,82	174,31		N 179
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Вафли	20	1,36	5,46	12,42	103,4		
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	2,07	50,85	11,09	N 73
	Плов из птицы	110	10,39	10,98	18,4	193,85	0,29	N 321
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,65	0,08	10,35	82,5	1,5	N 394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
Полдник	Суп молочный с крупой(пшеничная)	120	2,16	2	17,68	85,28	3,64	N 101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 6 день		1123	30,6	27,4	161,56	882,69	19,81	
Итого за весь период		1123	30,6	27,4	161,56	882,69	19,81	
Среднее значение за период		1123	30,6	27,4	161,56	882,69	19,81	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,47	3,1	18,3			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У	к			
7 день									
Завтрак 1	Суп молочный с крупой(пшено)	120	4,54	4,9	15,83	88	0,78	N 101	
	Кофейный напиток с молоком	120	1,87	1,6	8,51	56	0,78	N 414	
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5			
Завтрак 2	Сыр (порциями)	3	1,16	1,48		15	0,04	N 7	
	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418	
	Суп картофельный	150	4,08	3,62	9,25	60,75	3,6	N 83	
Обед	Котлеты рубленные из птицы	50	5,49	2,25	5,54	65,92		N 322	
	Соус томатный	30	0,5	1,76	2,1	26,15		N 366	
	Каша рассыпчатая перловая	110	6,35	5,2	34,1	82,33		N 330	
Полдник	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44			
	Запеканка из творога	110	1,03	3,44	11,07	79,43		N 251	
На весь день	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411	
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5			
	Соль	3							
Итого за 7 день		1186	34,55	25,62	174,01	761,78	11,47		
Итого за весь период		1186	34,55	25,62	174,01	761,78	11,47		
Среднее значение за период		1186	34,55	25,62	174,01	761,78	11,47		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,54	3,36	22,84				



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак 1	Суп молочный манный	120	3,78	4,39	19,15	81,6	0,83	N 99
	Какао с молоком	120	2,52	2,18	10,37	71,2	0,96	N 416
	Бутерброд с повидлом	45	2,05	3,22	23,62	131,7		N 2
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	N 419
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,95	2,55	13,2	34,75		N 82
	Котлеты рыбные любительские	50	6,88	2,24	5,55	36,7	1,75	N 135Перьм 2004
	Пюре картофельное	110	0,9	0,81	15,75	69,47	3,99	N 339
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	44		
Полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,45	1,01	2,62	21,39	2,29	N 23
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль							
Итого за 8 день		1098	29,58	20,42	167,95	703,18	14,21	
Итого за весь период		1098	29,58	20,42	167,95	703,18	14,21	
Среднее значение за период		1098	29,58	20,42	167,95	703,18	14,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			4,21	2,9	23,88			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У	Р			
9 день									
Завтрак 1	Суп молочный гречневый	120	2,32	2,24	14,8	80	3,64	N 101	
	Кофейный напиток с молоком	120	1,87	1,6	8,51	56	0,78	N 414	
	Сыр (порциями)	3	1,16	1,48		15	0,04	N 7	
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5			
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	0,59	0,9	4,95	30,64	1,09	N 86	
	Биточки рубленые из птицы паровые	50	10,68	2,62	5,78	78,57	0,06	N 323	
	Капуста тушеная	110	17,47	27,39	79,78	84,62	14,47	N 354	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44			
Полдник	Макаронные изделия отварные	110	4,13	4,04	26,22	157,78		N 335	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411	
На весь день	Соль	3							
Итого за 9 день		1126	44,8	41,26	209,52	738,3	26,34		
Итого за весь период		1126	44,8	41,26	209,52	738,3	26,34		
Среднее значение за период		1126	44,8	41,26	209,52	738,3	26,34		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			6,07	5,59	28,38				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	120	33,38	30,98	14,1	81,6	5,46	N 100
	Какао с молоком	120	2,52*	2,18	10,37	71,2	0,96	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
	Масло( порциями)	5	2,04	6,29	12,18	50	0,01	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Борщ с картофелем	150	1,05	1,5	4,35	53,18	11,55	N 64
	Жаркое по-домашнему	110	13,23	3,4	11,76	130,32		N 292
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
Полдник	Омлет натуральный	50	4,39	5,86	0,26	71,33		N 229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 10 день		1048	66,16	51,58	140,62	745,82	24,25	
Итого за весь период		1048	66,16	51,58	140,62	745,82	24,25	
Среднее значение за период		1048	66,16	51,58	140,62	745,82	24,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			8,87	6,92	18,85			