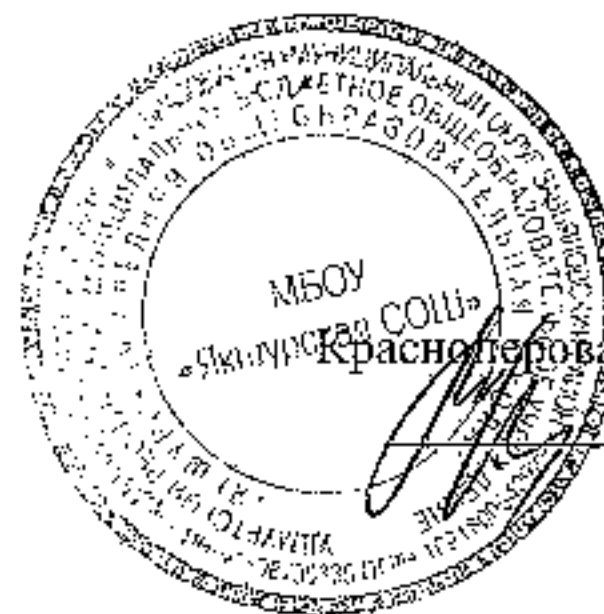


УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"

Федина Ольга Андреевна



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

"Якшурская СОШ"

Марипа Николаевна

Красноперова М. Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Категория: Дети с 1,5 до 3-х лет

Меню

День: первый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,86	7,79	29,10	208,58	127-08
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Папйток из шиповника	100	0,32	0,12	11,05	42,24	652
Итого завтрак:		458	9,98	10,68	59,10	365,07	
ОБЕД							
1	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,50	1,08	18,57	29
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,60	1,56	12,20	68,23	46
3	Котлета "Московская" (гов,свин)	50	7,19	9,79	8,77	140,18	164/1В
4	Каша гречневая вязкая	110	3,52	3,56	18,48	107,25	106-13
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	16,65	16,98	77,22	495,83	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога со сгущ/молоком	80/20	14,13	19,27	21,50	299,54	149
2	Папйток из черноплодной рябины	180	0,25	0,03	16,35	63,42	29В
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		300	15,81	19,44	47,28	407,74	
Итого завтрак, обед, полдник:			42,45	47,10	183,60	1 268,63	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	7,36	13,86	30,44	247,34	129-08
2	Какао с молоком	180	2,97	0,96	13,22	63,41	149
3	Джем (повидло)	8	0,03	0,00	4,81	18,32	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Кефир	100	2,73	2,82	3,64	52,78	645
Итого завтрак:		458	14,63	18,24	62,77	435,76	
ОБЕД							
1	Икра кабачковая (заводская)	30	0,39	1,56	2,82	26,22	74Т
2	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,65	3,76	11,55	85,72	129
3	Котлета куриная "Нежная"	50	7,86	5,06	6,15	102,66	105В
4	Макаронные изделия отварные	110	4,01	2,90	25,76	144,79	97
5	Напиток "Витаминный"	180	0,35	0,11	20,55	79,62	102В
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	18,17	13,95	91,44	554,48	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Заря"	30	0,86	3,03	2,50	39,14	116В
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	5,66	6,05	41,22	213,01	285
3	Чай с соком	180	0,29	0,06	14,90	58,49	28В
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		305	8,24	9,28	68,05	355,43	
Итого завтрак, обед, полдник:			41,04	41,47	222,26	1 345,66	

Меню

День: третий Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	150	6,93	9,26	35,61	273,84	130-08
2	Чай с лимоном	180	0,21	0,04	12,66	50,05	629
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,33	0,07	38,96	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток апельсиновый	100	0,09	0,02	7,84	30,38	157
Итого завтрак:		455	8,81	14,25	66,84	447,13	
ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты с морковью	30	0,43	2,66	2,01	33,13	19
2	Суп-лапша	150	1,41	2,88	15,42	84,23	151/1
3	Картофель тушеный с фаршем (гов, свин)	160	13,06	12,16	21,00	237,60	ТТК
4	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,48	73,61	253
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	19,68	18,31	82,52	544,03	
ПОЛДНИК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
2	Омлет натуральный с маслом	80	7,22	10,26	10,63	157,36	131
2	Компот из черноплодной рябины	180	0,40	0,05	8,80	35,51	ТТК
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		380	9,45	10,85	40,46	286,34	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,95	43,40	189,81	1 277,50	

Меню

День: четвертый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	150	6,72	12,25	32,53	241,70	125-08
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	0,51	14,12	63,04	148-08
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,00	0,00	6,81	25,88	647
Итого завтрак:		458	12,86	15,49	64,12	412,57	
ОБЕД							
1	Салат "Удмуртский"	30	1,03	3,30	2,26	42,49	41
2	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,18	3,65	11,96	98,17	39
3	Фрикадельки "Пегушок" (кур)	50	8,91	7,36	6,93	121,93	81
4	Каша пшеничная вязкая	110	3,04	3,55	25,20	138,00	106-13
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	18,26	18,43	83,03	562,17	
ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	7,17	12,52	124,81	68
2	Чай с лимоником	180	0,45	0,15	18,23	70,31	334В
3	Печенье для детского питания	12,5	0,89	1,23	8,47	45,40	ТТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		362,5	6,88	8,69	48,65	285,29	
Итого завтрак, обед, полдник:			38,00	42,60	195,80	1 260,04	

ПЯТЫЙ Неделя: первая

№ пиц	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	150	7,63	12,15	24,19	231,93	128-08
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	8	0,03	0,00	4,81	18,32	ТТК
4	Багон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		458	10,11	12,79	63,09	400,44	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	30	0,42	1,79	2,72	27,04	34-13
2	Пупырышки	150	2,08	4,07	11,35	115,73	63
3	Котлеты рыбные (минт)	50	9,46	6,49	7,67	120,86	8В
4	Картофельное пюре	110	2,26	4,03	15,78	107,56	92
5	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,99	84,55	648
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	18,22	17,01	84,12	571,20	
ПОЛДНИК							
1	Макароны с сыром	120	7,77	11,12	23,32	219,31	98
2	Напиток лимонный	180	0,12	0,01	12,92	51,67	156
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		320	9,32	11,27	45,67	315,77	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,65	41,08	192,88	1 287,41	

Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пиц	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	150	6,93	9,26	35,61	273,84	130-08
2	Какао с молоком	180	2,97	0,96	13,22	63,41	149
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,33	0,07	38,96	5-13
4	Багон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,06	0,02	7,61	29,83	647
Итого завтрак:		455	11,54	15,17	67,17	459,95	
ОБЕД							
1	Салат "Деревенский"	30	1,22	4,51	3,10	46,35	101В
2	Суп полевой с курицей (кур.филе)	150	3,55	5,82	13,49	119,22	ТТК
3	Фрикадельки из птицы	50	7,21	3,47	5,09	82,00	204
4	Гороховое пюре	110	3,70	5,33	20,45	127,45	468
5	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	19,97	19,69	89,07	575,69	
ПОЛДНИК							
1	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	21,84	126,75	106-13
2	Чай с соком	180	0,29	0,06	14,90	58,49	28В
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		330	5,88	4,41	46,17	230,03	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,40	39,27	202,41	1 265,66	

Меню

День: второй Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,38	10,93	30,30	212,06	123-08
2	Молоко кипяченое	180	4,30	0,97	7,11	41,40	269
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		458	13,72	15,03	59,67	384,09	
ОБЕД							
1	Огурец соленый (нарезка/мелкошинкованный)	30	0,23	0,03	0,68	3,98	576Т
2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,05	2,98	20,23	109,33	47
3	Котлета "Волна" (гов, свин)	50	7,05	9,66	7,89	141,37	615В
4	Рагу из овощей	110	1,79	3,30	12,88	100,27	87-13
5	Напиток "Витаминный"	180	0,35	0,11	20,55	79,62	102В
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	16,38	16,64	86,84	550,04	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Заря"	30	0,86	3,03	2,50	39,14	116В
2	Пирожок печеный с изюмом и повидлом	75	3,96	4,62	36,05	201,26	27В
3	Чай с лимоном	180	0,21	0,04	12,66	50,05	629
4	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,11	7,07	33,59	ТТК
Итого полдник:		300	6,10	7,80	58,28	324,04	
Итого завтрак, обед, полдник:			36,20	39,47	204,79	1 258,17	

Меню

День: третий Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша "Дружба"	150	4,75	6,50	28,59	185,85	119-08
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	0,51	14,12	63,04	148-08
3	Джем (повидло)	8	0,03	0,00	4,81	18,32	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,00	0,00	6,81	25,88	647
Итого завтрак:		458	8,82	7,61	64,99	346,99	
ОБЕД							
1	Огурец свежий (нарезка/мелкошинкованный)	30	0,23	0,02	0,95	4,38	576Т
2	Суп из овощей	150	1,24	3,69	7,18	65,22	56
3	Битки "Нежные" (гов, кур)	50	6,80	5,75	7,09	111,38	157/1В
4	Макаронные изделия отварные	110	4,01	2,90	25,76	144,79	97
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	16,38	12,93	77,67	487,35	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Минский"	30	0,50	2,72	3,54	40,25	184В
1	Запеканка из творога со сметаной/молоком	60/10	10,89	14,39	15,05	239,68	149
2	Чай с шиповником	180	0,45	0,15	18,23	70,31	334В
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		300	13,27	17,40	46,25	395,02	
Итого завтрак, обед, полдник:			38,47	37,94	188,91	1 229,36	

Четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	150	6,72	12,25	32,53	241,70	125-08
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,33	0,07	38,96	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Кефир	100	2,73	2,82	3,64	52,78	645
Итого завтрак:		455	11,19	20,04	55,19	419,63	
ОБЕД							
1	Салат из свёклы с сыром	30	1,46	2,90	2,53	36,34	37/1
2	Агырчи шюд	150	1,33	3,28	8,48	82,21	44
3	Котлета "Донская" (кур)	50	7,79	4,55	5,74	108,71	179В
4	Каша пшеничная вязкая	110	3,58	2,45	22,86	124,30	106-13
5	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,48	73,61	253
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	18,94	13,78	83,69	540,63	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	50	4,51	6,41	6,64	98,35	131
2	Ватрушка с творогом	70	8,11	7,77	34,09	225,67	283/1
3	Чай с соком	180	0,29	0,06	14,90	58,49	28В
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		320	14,34	14,38	65,06	427,30	
Итого завтрак, обед, полдник:			44,48	48,20	203,95	1 387,56	

Меню

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,38	10,93	30,30	212,06	123-08
2	Чай с лимоном	180	0,21	0,04	12,66	50,05	629
3	Печенье для детского питания	12,5	0,89	1,23	8,47	45,40	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		462,5	8,77	12,80	77,24	425,40	
ОБЕД							
1	Икра кабачковая (заводская)	30	0,39	1,56	2,82	26,22	74Т
2	Щи из свежей капусты	150	1,21	3,66	16,75	115,21	41
3	Гуфтели (гов, свин)	50	11,17	8,69	11,26	125,11	423/1
4	Картофельное пюре	110	2,26	4,03	15,78	107,56	92
5	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		580	19,32	18,49	93,54	574,77	
ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	7,17	12,52	124,81	68
2	Чай с шиповником	180	0,45	0,15	18,23	70,31	334В
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		350	5,99	7,46	40,18	239,90	
Итого завтрак, обед, полдник:			34,08	38,75	210,96	1 240,07	