

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"
Фефилов Андрей Геннадьевич



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
"Якшурская СОШ"



Красноперова Марина Николаевна
Красноперова М. Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Категория: Дети от 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	Напиток 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 "Золотая осень"	30	0,37	2,69	3,71	39,37	89В
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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		570	16,15	18,07	76,05	498,95	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога со сгущ/молоком	100/10	15,55	21,19	23,65	329,49	149
2	Напиток 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:		310	17,23	21,36	49,43	437,69	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,36	50,11	184,58	1 301,71	

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)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	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:		460	14,64	18,24	63,97	440,34	
ОБЕД							
1	Салат "Заря"	30	0,86	3,03	2,50	39,14	116В
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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		570	18,02	15,32	87,32	549,73	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови с изюмом	30	0,36	0,62	7,29	28,63	22
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	7,74	6,87	72,84	344,92	
Итого завтрак, обед, полдник:			40,40	40,43	224,13	1 334,99	

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	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:		450	9,08	10,30	70,53	426,47	
ОБЕД							
1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	30	0,48	1,79	2,67	27,47	3/1
2	Суп-лапша	150	1,41	2,88	15,42	84,23	151/1
3	Картофель тушеный с фаршем (гов)	160	10,95	10,64	22,13	238,40	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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		570	17,01	15,82	80,50	521,50	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	100	9,03	12,83	13,28	196,70	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:		300	10,86	13,02	31,51	277,00	
Итого завтрак, обед, полдник:			36,95	39,13	182,55	1 224,97	

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 из соевых огурцов с луком	30	0,25	1,50	1,08	18,57	29
2	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,18	3,65	11,96	98,17	39
3	Фрикадельки "Петушок" (кур)	50	8,91	7,36	6,93	121,93	81
4	Каша пшенная 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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		570	16,86	16,53	78,05	520,59	
ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	7,17	12,52	124,81	68
2	Чай с пшеничным	180	0,45	0,15	18,23	70,31	334В
3	Печенье для детского питания	25	1,77	2,46	16,93	90,79	ТТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		375	7,76	9,92	57,11	330,69	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,49	41,93	199,28	1 263,84	

Меню

День: пятый Неделя: первая

Приём пищи	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)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	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:		460	10,12	12,79	64,30	405,02	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	30	0,42	1,79	2,72	27,04	34-13
2	Паштеты пшд с курицей (кур.филе)	150	3,98	4,89	10,59	123,96	63
3	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	60	8,57	6,86	8,48	120,88	90
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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		580	18,60	18,11	80,37	561,79	
ПОЛДНИК							
1	Макароны с сыром	130	8,42	12,05	25,26	237,59	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:		330	9,97	12,20	47,61	334,05	
Итого завтрак, обед, полдник:			38,69	43,10	192,27	1 300,85	

Меню

День: первый Неделя: вторая

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	Какао с молоком	180	2,97	0,96	13,22	63,41	149
3	Батон	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:		450	11,50	10,84	67,10	420,99	
ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты с морковью	30	0,43	2,66	2,01	33,13	19
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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		570	18,56	17,74	84,18	544,80	
ПОЛДНИК							
1	Биточки паровые в сметанном соусе (гов, свин)	75	8,38	10,44	5,97	151,33	190
2	Каша гречневая вязкая	110	3,52	3,56	18,48	107,25	106-13
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:		385	13,62	14,20	48,78	361,86	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,68	42,79	200,05	1 327,64	

День: второй Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Капша ячневая молочная вязкая	150	5,38	10,93	30,30	212,06	123-08
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
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	10,81	15,48	62,77	399,81	
ОБЕД							
1	Огурец соленый (нарезка/мелкопунктовый)	30	0,23	0,03	0,68	3,98	576Г
2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,05	2,98	20,23	109,33	47
3	Котлета "Детская" (гов, свин)	50	7,52	9,94	11,79	159,86	75/1
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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		570	16,23	16,82	86,94	550,86	
ПОЛДНИК							
1	Салат из моркови	30	0,37	1,50	2,62	23,96	19
2	Пирожок печеный с изюмом и повидлом	75	3,96	4,62	36,05	201,26	27В
3	Молоко кипяченое	180	4,30	0,97	7,11	41,40	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		305	10,06	7,23	55,21	311,41	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,10	39,53	204,92	1 262,08	

Меню

День: третий Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Капша "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	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:		450	8,79	7,61	60,18	328,67	
ОБЕД							
1	Салат "Космос"	30	1,73	4,33	2,08	53,58	44-13
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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		570	17,26	17,14	74,99	518,88	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога со сгущ/молоком	100/10	15,55	21,19	23,65	329,49	149
2	Чай с пшеничным	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:		310	17,43	21,48	51,31	444,58	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,48	46,23	186,48	1 292,13	

Меню

День: четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
		150	13,54	19,24	19,93	295,05	131
1	Омлет натуральный с маслом	150	13,54	19,24	19,93	295,05	131
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	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:		460	18,01	22,70	48,53	456,93	
ОБЕД							
1	Салат из свёклы с сыром	30	1,46	2,90	2,53	36,34	37/1
2	Агырчи пыд	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	Капа 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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		570	18,32	13,68	79,89	522,96	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Сезонный"	30	0,32	1,34	1,35	17,96	16
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:		300	10,15	9,31	59,77	346,91	
Итого завтрак, обед, полдник:			46,48	45,69	188,19	1 326,79	

Меню

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	7,17	12,52	124,81	68
2	Чай с лимоном	180	0,21	0,04	12,66	50,05	629
3	Печенье для детского питания	25	1,77	2,46	16,93	90,79	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:		475	8,38	10,27	67,92	383,55	
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	Нимыстызь запеканка (минт)	60	7,92	5,80	11,06	131,33	166В
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	30	1,86	0,32	11,38	53,01	ТТК
Итого обед:		580	15,15	15,59	89,21	562,67	
ПОЛДНИК							
1	Плов из птицы (кур/филе)	160	20,74	18,93	26,51	293,16	200
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:		360	22,62	19,22	54,17	408,25	
Итого завтрак, обед, полдник:			46,15	45,07	211,30	1 354,47	