

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов Андрей Николаевич



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

"Якутская СОШ"

Красноперова Марина Николаевна



Красноперова М. Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень-зима

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 овсяная "Геркулес" молочная	150	7,36	11,21	30,44	247,34	129
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	тгк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	тгк
Итого завтрак:		460	12,31	13,16	71,93	436,23	
ОБЕД							
1	Огурец соленый (мелкошинкованный)	30	0,24	0,03	0,69	3,96	576Г
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,60	1,56	12,20	68,23	46
3	Котлеты, биточки, шницели	50	7,01	9,05	11,66	161,04	181
4	Каша гречневая вязкая	110	3,52	3,56	15,38	107,25	106
5	Компот из черноплодной рябины	150	0,00	0,00	7,33	27,92	тгк
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		550	16,28	14,76	71,87	483,86	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	100	10,50	13,02	27,89	295,97	149
2	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	тгк
3	Компот из кураги	150	0,73	0,04	16,25	61,33	253
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		280	13,38	14,05	59,12	433,83	
Итого завтрак, обед, полдник:			41,97	41,97	202,92	1 353,92	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	150	7,95	12,08	31,44	230,51	130
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
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		458	12,50	14,85	65,54	408,76	
ОБЕД							
1	Пуштык пшд с курицей	150	1,93	2,23	10,56	102,30	63
2	Котлеты рыбные "Любительские" (горбуша)	50	8,07	6,79	9,21	118,99	90
3	Пюре картофельное	110	2,29	4,03	15,79	107,56	92
4	Компот из яблок	150	0,12	0,11	9,98	39,22	251
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		520	16,32	13,72	70,14	483,54	
ПОЛДНИК							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	30	0,42	1,79	2,73	27,04	34
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	9,21	10,60	37,70	306,75	285
3	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	10,55	41,71	629
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		275	11,24	12,57	60,41	420,28	
Итого завтрак, обед, полдник:			40,07	41,14	196,09	1 312,58	

Меню							
День: третий 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	11,78	32,54	241,70	125
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		458	11,09	19,96	66,81	461,65	
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,28	1,63	1,39	20,72	31
2	Рассольник лепигоградский со сметаной	150	1,65	3,77	11,55	100,72	129
3	Фрикадельки "Петушок"	50	8,74	5,64	14,79	132,93	81
4	Капуста тушеная	110	2,53	3,55	13,39	103,66	228
5	Напиток из сока	150	0,16	0,03	9,29	36,63	160Т
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:		550	17,26	15,18	75,01	510,13	
ПОЛДНИК							
1	Макароны отварные с сыром	130	7,78	7,55	26,46	212,61	98
2	Компот из изюма	150	0,32	0,00	18,60	71,00	154
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		300	9,53	7,69	54,49	328,40	
Итого завтрак, обед, полдник:			37,88	42,82	196,31	1 300,18	

Меню							
День: четвертый Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	150	6,75	12,15	10,95	161,34	128
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
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	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		460	10,12	14,57	49,43	343,95	
ОБЕД							
1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,18	3,65	8,21	71,50	39
2	Котлеты домашние	50	5,44	5,31	3,58	176,57	611/1
3	Гороховое пюре	110	6,27	7,87	49,79	217,72	468
4	Компот из кураги	150	0,73	0,04	16,25	61,33	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:		520	17,53	17,43	102,44	642,59	
ПОЛДНИК							
1	Сырники с морковью	100	7,64	8,63	33,93	252,80	144
2	Соус молочный сладкий	30	0,50	0,90	1,48	14,89	238
3	Молоко кипяченое	150	3,76	0,84	6,22	36,23	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		300	13,33	10,51	51,06	348,70	
Итого завтрак, обед, полдник:			40,97	42,51	202,92	1 335,24	

пятый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная со с/м	150	6,68	11,54	29,10	279,08	257
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Багон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		458	10,64	14,36	62,71	463,08	
ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты	30	0,44	1,34	2,76	24,26	17
2	Суп-лапша	150	1,42	2,92	25,92	107,00	151/1
3	Жаркое по-домашнему	160	12,72	10,39	26,37	266,16	394
4	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	10,07	38,44	153
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:		550	18,65	15,22	89,72	551,32	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	120	10,78	15,95	25,82	221,47	131
2	Компот из черноплодной рябины	150	0,00	0,00	7,33	27,92	ТТК
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		290	12,21	16,09	42,58	294,17	
Итого завтрак, обед, полдник:			41,49	45,67	195,01	1 308,58	

Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	150	6,13	11,33	30,30	212,06	123
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Багон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	10,50	37,98	335/1
Итого завтрак:		458	10,69	19,83	64,68	429,69	
ОБЕД							
1	Щи из капусты с картофелем и сметаной	150	1,22	3,65	6,28	61,13	41
2	Гуляш из курицы	50	8,57	5,36	3,68	74,11	63
3	Рис припущенный	110	7,78	4,59	28,60	234,47	211
4	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	11,77	45,57	157
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:		520	21,62	14,19	74,93	530,75	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Удмуртский"	30	1,02	3,30	6,24	53,48	2
2	Печенье (порционно)	50	3,20	8,40	34,25	225,50	309
3	Компот из яблок	150	0,12	0,11	9,98	39,22	251
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		250	5,77	11,94	59,90	362,98	
Итого завтрак, обед, полдник:			38,08	45,96	199,51	1 323,43	

Меню

День: второй Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,08	11,39	14,12	171,00	161
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	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		460	7,92	12,07	49,37	332,10	
ОБЕД							
1	Помидор свежий (мелкошинкованный)	30	0,31	0,05	1,42	7,17	576Т
2	Суп гороховый	150	5,45	5,57	15,97	150,05	47
3	Гуляш из рыбы (горбуша) в сметанном соусе	50	8,45	5,11	5,59	175,44	162
4	Пюре картофельное	110	2,29	4,03	15,79	107,56	92
5	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	10,07	38,44	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:		550	20,57	15,34	73,44	594,12	
ПОЛДНИК							
1	Яблоко/лимонное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
2	Ватрушка с творогом	70	9,62	15,48	52,18	294,00	283/1
3	Компот из кураги	150	0,73	0,04	16,25	61,33	253
Итого полдник:		320	10,75	15,92	80,03	404,01	
Итого завтрак, обед, полдник:			39,24	43,33	202,84	1 330,23	

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	10,90	28,59	185,85	119
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		458	11,22	14,28	62,86	371,51	
ОБЕД							
1	Винегрет овощной	30	0,41	1,82	3,11	29,57	8
2	Уха со взбитым яйцом	150	3,82	2,08	7,95	90,00	60
3	Печень по-строгановски	50/50	6,00	8,30	13,40	217,60	64-08
4	Каша гречневая вязкая	110	3,52	3,56	15,38	107,25	106
5	Компот из изюма	150	0,32	0,00	18,60	71,00	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:		600	17,97	16,33	83,05	630,89	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	120	10,78	15,95	25,82	221,47	131
2	Напиток из сока	150	0,16	0,03	9,29	36,63	160Т
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		290	12,37	16,12	44,55	302,89	
Итого завтрак, обед, полдник:			41,56	46,73	190,45	1 305,29	

четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	150	6,75	12,15	10,95	161,34	128
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	12,10	46,50	156
Итого завтрак:		458	9,77	21,11	43,92	381,21	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	30	0,42	1,79	2,73	27,04	34
2	Суп из овощей	150	1,24	3,50	14,68	65,22	56
3	Котлета "Геркулес"	50	5,60	1,84	21,67	134,11	80
4	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,78	2,40	23,07	146,71	97
5	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	11,76	45,57	157
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:		550	15,09	10,12	98,52	534,11	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	100	10,50	13,02	27,89	295,97	149
2	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	ТТК
3	Молоко кипяченое	150	3,76	0,84	6,22	36,23	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		290	17,13	15,70	54,64	440,46	
Итого завтрак, обед, полдник:			41,99	46,93	197,07	1 355,77	

Меню

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	150	6,72	11,78	32,54	241,70	125
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	9,21	12,42	72,65	414,79	
ОБЕД							
1	Салат "Удмуртский"	30	1,02	3,30	6,24	53,48	2
2	Борщ сибирский со сметаной	150/5	1,24	2,94	7,62	58,91	113
3	Фрикадельки из мяса говядины	50	10,71	5,62	5,41	136,29	39/8
4	Картофель отварной	110	2,59	6,63	17,63	160,46	76
5	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	10,07	38,44	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:		555	19,63	19,05	71,58	563,04	
ПОЛДНИК							
1	Плюшка Московская (Медуза)	75	7,52	10,27	44,17	289,13	ТТК
2	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	10,55	41,71	629
3	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	270
Итого полдник:		325	10,60	12,81	58,72	380,84	
Итого завтрак, обед, полдник:			39,44	44,28	202,95	1 358,67	