



Н.А. Потапова

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет
(осенне-зимний период)

Утверждено
Заведующий

_____ Н.А. Потапова

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет
(с 12-часовым пребыванием)**

День: понедельник
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	<i>Завтрак 1</i>										
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	11	26	212	0,02	0,07	0,45	53	0,23
508	Какао с молоком	180	5,6	5,7	20,1	155,8	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	<i>Завтрак 2</i>										
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	<i>Обед</i>										
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	4,3	2,9	54,2	0,04	0,07	48,35	56,33	0,8
160	Суп крестьянский с крупой (сметаной)	250/10	3	2	14,8	118,1	0,05	0,03	3,54	19,1	0,46
386	Котлета мясная	70	10,2	9,9	6,4	160,6	0,07	0,15	1,2	13,73	2,56
249	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,2	5,5	25,4	167,9	0,14	0,07	0,03	9,49	3,03
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Итого	720									
	<i>Полдник</i>										
307	Омлет натуральный	100	7,5	8,25	3,66	121,0	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08
506	Чай с молоком	200	2,0	2,16	15,3	65,0	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
	Итого	300									
	<i>Ужин</i>										
254	Каша гречневая вязкая	200	6,68	8,7	30,7	246,0	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
516	Кисель из концентрата плодового и ягодного	180	0	0	9,8	42,3	0,3	0,3	15,0	4,5	0
	Итого	380									
	<i>На весь день</i>										
	Батон	80	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		52,6	60,6	228,5	1800,0	0,7	0,92	58,87	507,17	15,17

День: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	<i>Завтрак 1</i>										
267	Каша пшеничная с изюмом	200	12,8	12	18	217,3	0,05	0,01	0,45	92,93	0,36
513	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
96	Бутерброд с сыром	40/5	3,5	7,4	8	114,3					
		425									
	<i>Завтрак 2</i>										
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	<i>Обед</i>										
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4					
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,0	4,35	17,1	91,3	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
409	Птица отварная	70	13,5	9,9	3,4	162,7	0,12	0,12	1,34	16,9	1,23
434	Картофельное пюре	150	3,5	5,6	8,6	120,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Итого	710									
	<i>Полдник</i>										
561	Пирожок печенный из сдобного теста	70	5,5	7,9	23,6	114,4	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Итого	250									
	<i>Ужин</i>										
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	210,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Итого	380									
	<i>На весь день</i>										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		57.57	59.15	219.5	1804,84	0.77	7.66	22.49	450.26	25.69

День: среда
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак 1										
254	Каша гречневая вязкая	200	6,68	8,7	30,7	246,0	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
513	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	Обед										
17	Салат из квашенной капусты	60	0,8	2,5	5,2	46,5					
159	Суп с рыбными консервами	250	4,0	4,4	18,0	123,6					
373	Гуляш из говядины	50/20	12	9,5	5,6	234,88	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
297	Макаронные изделия отварные	150	4,7	4,47	28,41	127,9	0,04	0,01	0	4,21	0,54
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Итого	710									
	Полдник										
	Печенье	80	10,56	13,96	74,9	157,76	0,08	0,08	-	20,0	1,0
	Молоко кипяченое	180	2,0	2,16	15,3	65,0	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
	Итого	260									
	Ужин										
319	Запеканка из творога	180	14,6	9,72	16,9	239,7	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Итого	360									
	На весь день										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		60.45	56.45	241.5	1802,02	0.55	0.84	18.78	567.64	26.41

День: четверг
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
	<i>Завтрак 1</i>											
253	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	5,7	7,7	18,3	215,7	0,05	0,1	0,45	95,41	0,45	
508	Какао с молоком	180	5,6	5,7	20,1	155,8	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35	
96	Бутерброд с сыром	40/5	3,5	7,4	8	114,3						
	Итого	425										
	<i>Завтрак 2</i>											
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0	
	<i>Обед</i>											
51	Салат из свеклы отварной	60	2,2	2,1	6,1	32,52						
133	Борщ с капустой и картофелем	250	10	10	20,3	236,6	0,03	3,35	4,99	29,57	0,44	
351	Биточки рыбные	70	9,1	4,7	6,0	157,8	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8	
419	Рис отварной	150	3,22	4,3	29,0	124,1	0,14	0,07	0	9,49	3,03	
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	
	Итого	710										
	<i>Полдник</i>											
449	Оладьи	70	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	79,38	1,22	
516	Кисель из концентрата плодового и ягодного	180	0	0	9,8	42,3	0,3	0,3	15,0	4,5	0	
	Итого	250										
	<i>Ужин</i>											
201	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	8,5	08,8	22,79	192,06	0,03	0,04	11,3	59,3	0,84	
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0	
		360										
	<i>На весь день</i>											
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0	
	ИТОГО:		59.39	94.9	247.5	1800,52	0.64	3.99	31.51	487.94	28.25	

День: пятница

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак 1										
259	Каша рисовая вязкая	200	6	10	31,3	239,3	0,14	0,07	0	9,49	3,03
513	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	Обед										
22	Салат из моркови с изюмом	60	0,57	3,96	6,3	63,41	0,06	0,07	3,26	47,49	0,66
151	Суп картофельный с клецками	250	4,4	0,7	18,2	234,8	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
382	Картофельная запеканка с мясом	220	18,7	18	16	334,3	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8
453	Соус сметанный с томатом	25	0,5	1,4	0,9	36,1					
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Итого	735									
	Полдник										
	Вафли	80	10,56	13,96	74,9	157,76	0,08	0,08	-	20,0	1,0
	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	Итого	260									
	Ужин										
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	11	26	212	0,02	0,07	0,45	53	0,23
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Итого	380									
	На весь день										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		48.84	54.26	222.4	1804,65	1.03	0.99	48.65	378.88	28.09

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	<i>Завтрак 1</i>										
181	Каша манная молочная вязкая	200	6,23	6,0	22,67	196,6	0,03	0,07	0,98	69,42	0,51
508	Какао с молоком	180	5,6	5,7	20,1	152,8	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
96	Бутерброд с сыром	40/5	3,5	7,4	8	114,3					
	Итого	425									
	<i>Завтрак 2</i>										
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	<i>Обед</i>										
54	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,9	4,2	5,1	62,1	0,06	0,07	3,26	47,49	0,66
147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,4	0,7	18,2	191,2	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
276	Плов	220	8,0	10,1	21,5	246,9	0,26	0,2	0,03	59,17	4,23
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Итого	710									
	<i>Полдник</i>										
	Печенье	80	10,56	13,96	74,9	157,76	0,08	0,08	-	20,0	1,0
	Молоко кипяченое	180	2,0	2,16	15,3	65,0	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
	Итого	260									
	<i>Ужин</i>										
208	Макароны, запеченные с яйцом	150	4,99	4,46	14,86	119,35	0,04	0,07	0,21	17,48	0,9
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Итого	330									
	<i>На весь день</i>										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		47,7	44,55	282,1	1814,3	0,79	0,86	20,72	481,54	29,46

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	<i>Завтрак 1</i>										
267	Каша пшеничная с изюмом	200	12,8	12	18	249,3	0,05	0,01	0,45	92,93	0,36
513	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	<i>Завтрак 2</i>										
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	<i>Обед</i>										
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4					
158	Суп рисовый на курином бульоне	250	4,0	1,44	5,62	51,0	0,05	0,04	64,0	21,3	0,44
374	Жаркое по-домашнему	220	8,26	7,49	8,69	195,7	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Итого	710									
	<i>Полдник</i>										
559	Ватрушка с повидлом	70	7,5	8,25	3,66	119	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08
516	Кисель из концентрата плодового и ягодного	180	0	0	9,8	42,3	0,3	0,3	15,0	4,5	0
	Итого	250									
	<i>Ужин</i>										
253	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	5,7	7,7	18,3	152,3	0,05	0,1	0,45	95,41	0,45
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Итого	380									
	<i>На весь день</i>										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		51.73	54.7	204.4	1803,5	0.68	0.76	63.6	500.88	27.03

День: среда
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак 1										
253	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200	5,7	7,7	18,3	152,3	0,05	0,1	0,45	95,41	0,45
513	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	Обед										
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	4,3	2,9	54,2	0,04	0,07	48,35	56,33	0,8
149	Суп картофельный с бобовыми	250	6,9	4,0	28,3	212,2	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
108	Колбаса вареная	70	9,92	10,2	0	237,4	0,01	0,02	0	0,02	0,04
297	Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,4	31,41	127,0	0,04	0,01	0	4,21	0,54
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Итого	710									
	Полдник										
	Вафли	80	10,56	13,96	74,9	157,76	0,08	0,08	-	20,0	1,0
	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	Итого	260									
	Ужин										
319	Запеканка из творога	180	14,6	9,72	16,9	239,7	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
		360									
	На весь день										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:	1.780	69.49	79.22	234.1	1800,04	0.6	0.81	67.92	555.82	25.14

День: четверг
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак 1										
254	Каша гречневая вязкая	200	6,68	8,7	30,7	246,0	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
508	Какао с молоком	180	5,6	5,7	20,1	152,8	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
96	Бутерброд с сыром	40/5	3,5	7,4	8	114,3					
	Итого	425									
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	Обед										
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	4,2	5,1	62,1	0,06	0,07	3,26	47,49	0,66
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,4	0,7	18,2	207,1	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
338	Рыба отварная	70	9,1	4,7	6,0	193,0	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8
434	Картофельное пюре	150	3,5	5,6	8,6	137,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Итого	710									
	Полдник										
	Печенье	80	10,56	13,96	74,9	157,76	0,08	0,08	-	20,0	1,0
516	Кисель из концентрата плодового и ягодного	180	0	0	9,8	42,3	0,3	0,3	15,0	4,5	0
	Итого	260									
	Ужин										
201	Рагу из овощей	180	3,0	5,2	18,5	132,0	0,06	0,05	11,0	26,7	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Итого	360									
	На весь день										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		48,15	44,4	227	1800,04	0,97	8,02	48,5	874,25	26,58

День: пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	<i>Завтрак 1</i>										
249	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,68	8,7	30,7	246,0	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
513	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,5	19,3	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
99	Бутерброд с маслом	40/5	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	0	0
	Итого	425									
	<i>Завтрак 2</i>										
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	3,0	7,0	1,0
	<i>Обед</i>										
22	Салат из моркови с изюмом	60	0,57	3,96	6,3	63,41	0,06	0,07	3,26	47,49	0,66
159	Суп с рыбными консервами	250	4,0	4,4	18,0	202,22	0,08	0,09	0	59,9	0,17
371	Говядина тушеная с капустой	220	15,5	10,5	3,7	299,13	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Итого	710									
	<i>Полдник</i>										
449	Оладьи	70	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	79,38	1,22
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Итого	250									
	<i>Ужин</i>										
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	11	26	212	0,02	0,07	0,45	53	0,23
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Итого	380									
	<i>На весь день</i>										
	Батон	100	6,5	1,5	33,2	240,0	0,17	0,07	0	34,0	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	24,1	87,5	0,08	0,04	0	65,0	1,0
	ИТОГО:		109.2	57.86	231	1800,00	0.63	0.77	32.9	555.09	26.84