



Н.А. Потапова

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
(в осенне-зимний период)**

Утверждено
Заведующий

_____ Н.А. Потапова

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
(в осенне-зимний период)

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>Уплотненный полдник</i>										
307	Омлет натуральный	100	7,5	8,25	3,66	121,0	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08
	Свежие фрукты	80	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
	Печенье	80	10,56	13,96	74,9	157,76	0,08	0,08	-	20,0	1,0
506	Чай с молоком	200	2,0	2,16	15,3	65,0	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
	Итого	460									
	<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:		52,6	60,6	228,5	1800,0	0,7	0,92	58,87	507,17	15,17

День: вторник
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	Са	Fe
	<i>Завтрак 1</i>										
267	Каша пшенная 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>Уплотненный полдник</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
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
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
	Итого	560									
	<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*

№ 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>										
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									
	<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>										
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
		710									
	<i>Уплотненный полдник</i>										
319	Запеканка из творога	180	14,6	9,72	16,9	239,7	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
506	Чай с молоком	180	2,0	2,16	15,3	65,0	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
		460									
	<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:		60.45	56.45	241.5 1	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>Уплотненный полдник</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
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
		460									
	<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

№ 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>										
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									
	<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
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									
	<i>Уплотненный полдник</i>										
82	Винегрет овощной	180	3,0	5,2	18,5	136,0	0,06	0,05	11,0	26,7	0,9
516	Кисель из концентрата плодового и ягодного	180	0	0	9,8	42,3	0,3	0,3	15,0	4,5	0
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
	Итого	460									
	<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:		48.84	54.26	222.4	1804,65	1.03	0.99	48.65	378.88	28.09

День: понедельник
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	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>Уплотненный полдник</i>										
307	Омлет натуральный	100	7,5	8,25	3,66	121,0	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08
	Печенье	80	10,56	13,96	74,9	157,76	0,08	0,08	-	20,0	1,0
504	Чай с лимоном	180	0,1	0	14,9	58,8	0	0	0	0	0
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
	Итого	460									
	<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

№ 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	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>Уплотненный полдник</i>										
181	Каша манная молочная вязкая	180	6,23	6,0	22,67	196,6	0,03	0,07	0,98	69,42	0,51
559	Ватрушка с повидлом	70	7,5	8,25	3,66	119	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	450									
	<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*

№ 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>										
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									
	<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
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									
	<i>Уплотненный полдник</i>										
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
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
		460									
	<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:	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	Са	Fe
	<i>Завтрак 1</i>										
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									
	<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	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									
	<i>Уплотненный полдник</i>										
201	Рагу из овощей	180	3,0	5,2	18,5	132,0	0,06	0,05	11,0	26,7	0,9
516	Кисель из концентрата плодового и ягодного	180	0	0	9,8	42,3	0,3	0,3	15,0	4,5	0
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
	Итого	460									
	<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:		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	Са	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>Уплотненный полдник</i>										
249	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,68	8,7	30,7	246,0	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
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
	Свежие фрукты	100	0,4	0	13,5	57,04	0,03	0,02	10	2,2	16
	Итого	480									
	<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