

01.01.2022г.

10 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах до 3-х лет зимне - весенний период

1 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№ 199 Каша манная молочная (150 г.)	№87 Суп с бобовыми (фасоль) - (150 г.)	№452 Булочка домашняя - (50 г.)
молоко - 100 г.		мука-35г, на подпыл -1,5г
крупа манная -15 г	фасоль-13г,лук-8г,вермишель -10г,	сахар-4г
сахар - 4 г.	морковь-10г,раст.масло-2г,сметана -3г	яйцо-3г.
слив.масло - 2 г.	вода - 105г	молоко-8г,вода - 7г
вода- 30г		слив.масло-1г
	№304Тефтели в соусе из говядины с рисом(50/50г)	раст.масло - 0,3 г. (для смазки листов)
	мясо (мякоть)- 35 г, морковь -6 г,	дрожжи-0,5г.
	яйцо-2г, рис-5г, вода -6г, лук - 6г,	яйцо для смазки - 0,5г
№ 1 Бутерброд с маслом (30/5 г.)	соус : рас. масло-2г, томат-2г,мука-3г	
хлеб - 30 г.	лук -1,5г,вода-50г	
слив.масло - 5 г.		
	№179 Гречка рассыпчатая (100г.)	
№416 Какао с молоком - (180 г.)	гречка-45г,	
какао порошок -1г		
сахар - 7 г.		№420 Кефир для детского питания - (150г.)
молоко - 70г	№34 Салат из свеклы с маслом -(30г)	кефир -150г
вода -90г	свекла-40г,масло раст. - 1,3г	сахар -3г.
	№396 Кисель(180 г.)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	кисель-20г	
Сок фруктовый - 150г	аскарбиновая кислота-45мг.	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

2 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша рисовая молочная - (150г)	№63 Борщ с белокочанной капустой (150 г.)	№227 Яйцо вареное - (50 г.)
	картофель -23г,капуста - 15г,	яйцо 1 шт.
крупа рисоая -15г.	лук-7г,морковь -9 г,свекла -30 г,томат - 2г,	
молоко - 100г.	раст.масло - 2г,вода-120г,зелень-0,3г.	
масло слив.-2г	сметана - 3г	
сахар - 3г.	№299 Котлеты мясные- (50 г.)	№42 Салат из моркови с маслом - (30г)
вода -30г	мясо говядины (мякоть)-37г,	морковь-40г,раст.масло-1,3г
	мука -5г, лук-7г,хлеб-10г,соль-0,5г,яйцо-2г,	
	раст.масло-0,5г, вода-12г.	
№3Бутерброд с маслом и сыром (30/5/5г.)	№ 218 Макароны отварные (100 г.)	
хлеб - 30 г.	макароны - 35 г,	
слив.масло - 5 г.		
сыр рассольный - 5г.		Хлеб пшеничный-(20г.)
	№366 Соус томатный - (30г.)	
	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
	томат-2г	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		
чай -0,3г		№411 Чай с сахаром - (180г)
сахар - 7 г.		чай -0,3г
	№390 Компот из свежих яблок(180 г.)	сахар -7г
	яблоки свежие- 15г	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	сахар - 7 г.	
	аскарбиновая кислота - 45мг	
Фрукты свежие (яблоки) - 100г		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
Кондитерские изделия		
конфеты -12г		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

3 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша гречневая молочная жидкая - (150г)	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) - (150 г.) горох-13г, лук-8г, картофель -45г,	№440 Пирожки печеные из дрожжевого теста (50г) мука-25г
молоко -100 г	морковь-10г, раст.масло-2г, вода - 105г	мука на подпыл-2г
крупа гречневая - 15 г.	зелень-0,3г, сметана -3г.	сахар-1г, сл.масло-1г, яйцо-2г,
вода -30г		дрожжи - 0,3г, вода-6г, молоко-6г,
масло слив.-2г	№318 Курица тушен. в сметанном соусе(100г)	раст.масло -0,2г
сахар - 3 г.	куриное филе - 60 г,	яйцо для смазки -0,5г
	мука-3г, лук-3г, слив.масло-1,5г, вода -43г,	фарш (№500) - (25г)
	сметана-7г.	картофель-35г, лук репч.-2г, масло слив.-1г
		или
	№182 Каша пшеничная вязкая (110 г.)	фарш (№461) - (25г)
№ 1 Бутерброд с маслом (30/5 г.)	пшено-28г	капуста -30г, масло раст. -1,8 г, лук репч.-3г,
хлеб - 30 г.		зелень -0,4г, морковь -8г
слив.масло - 5 г.		или
	№21 Салат из белокочан. капусты с маслом - (30г)	повидло - (16г)
	капуста-32г, морковь-8г, масло раст.-1,3г,	или
		фарш (№501)
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	№ 394 Компот из сухофруктов- (180 г.)	творог-16г, яйцо -0,5г, мука -0,7г, сахар - 0,8г
чай -0,3г	сухие фрукты -10г	или
сахар - 7 г.	сахар - 7г	фарш (499)
	аскарбин.кислота - 45мг.	рис -7г, яйцо -5г, масло слив.-1,4г, зелень-0,25г
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	№411 Чай с сахаром - (180г)
Сок фруктовый - 150г		чай -0,3г
		сахар -7г
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

4 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№100 Суп молочным с макаронными изделиями - (150г)	№86 Суп картофельный с крупой - (150 г.)	№250 Пудинг из творога с рисом и соусом (сладкий) - (100/30г)
вермишель - 15г	морковь-8 г,картофель-50г,пшено -5г,	творог - 40г
сахар -1,2г	лук-7г,вода -150г, зелень - 0,3г,томат - 2г,	сахар - 6г
молоко - 100г	раст.масло-2г,сметана-3г,вода -113г	яйцо - 4г
вода -38г	№272 Котлеты рыбные любительские - (50 г.)	крупя рисовая -20г
	рыба (минтай)-55г	масло раст. - 1г
	хлеб-7г,морковь-13г,лук-6 г,вода-8г	сметана -3г
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	яйцо-2г,сухари пониров.-5г,раст.масло-0,5г.	
чай -0,3г		соус - молоко -15г,вода - 15г,мука-1,5г,
сахар - 7 г.	№339 Пюре картофельное (100 г.)	сахар -2г,масло слив. - 1г.
	картофель -120г,молоко-15г,слив.масло-2г,	
		Хлеб пшеничный- (20 г.)
	№366 Соус томатный - (30г.)	№411 Чай с сахаром - (180г)
№1 Бутерброд с маслом (30/5.)	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	чай -0,3г
хлеб - 30г	томат-2г	сахар -7г
слив.масло-5г		
	№ 394 Компот из сухофруктов- (180 г.)	
	сухие фрукты -10г	
	сахар - 7г	
	аскарбин.кислота - 45мг.	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	№34 Салат из свеклы с маслом -(30г)	
Фрукты свежие (яблоки) - 100г	свекла-40г,масло раст. - 1,3г	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

5 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№71 Каша пшеничная молочная жидкая (150 г.)	№82 Рассольник ленинградский - (150 г.)	№441 Ватрушка с повидлом (60 г.)
молоко -100г	перловка -4г, картофель - 50 г,лук - 4г,	мука -33г
крупа пшеничная -17г	морковь -8 г,раст.масло -2г,	мука на подпыл -2г
сахар-3г	зелень-0,3г,огурцы солёные - 10г,сметана -3 г.	молоко-8г, вода - 7г
вода - 30г	вода -113г	слив.масло - 1г.
масло слив.-2г	№322 Биточки куриные (50г.)	сахар -2г.
	филе курин.-50 г,	яйцо - 3г
	хлеб-10г,морковь-6г,яйцо-2г,	дрожжи - 0,5г
№35 Бутерброд с маслом и сыром (30/5/5г.)	сухари-5г,раст.масло-0,3г.	раст.масло - 0,2г (для смазки листов)
хлеб - 30 г.		повидло -20г.
слив.масло - 5 г.	№394 Компот из сухофруктов (180 г.)	яйцо для смазки - 0,5г
сыр рассольный - 5г.	сухие фрукты - 10 г,сахар -7г,	
	аскарбиновая кислота-45м г.	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	№179 Каша рисовая рассыпчатая (100г.)	№411 Чай с сахаром - (180г)
чай -0,3г	рис -36г	чай -0,3г
сахар - 7 г.		сахар -7г
	№366 Соус томатный - (30г.)	
	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
	томат-2г	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый - 150г	№42 Салат из моркови с маслом - (30г)	
	морковь-40г,раст.масло-1,3г	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

6 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша манная молочная (150 г.)	№63 Борщ с белокочанной капустой (150 г.)	№227 Яйцо вареное (50г.) яйцо -1шт
молоко - 100 г.	картофель -23г,капуста - 15г,	
крупа манная -15 г	лук-7г,морковь -9 г,свекла -30 г,томат - 3г,	
сахар - 4 г.	раст.масло - 2г,вода-120г,зелень-0,3г.	
вода- 30г .	сметана - 3г	№46 Винегрет овощной - (30г)
слив.масло - 2 г.		картофель-15г,свекла-8г,морковь-6г,лук-2г,
	№244 Плов из отварной говядины (150г.)	огурцы соленые-8г
	говядина (мякоть) -50г	раст.масло-1,3г
	рис-34,морковь-12г,лук-7г,	
№1 Бутерброд с маслом (30/5г.)	раст.масло-5г.	
хлеб - 30 г.		№411 Чай с сахаром - (180г)
слив.масло - 5 г.		чай -0,3г
		сахар -7г
	№390 Компот из свежих яблок(180 г.)	
№411 Чай с сахаром - (180 г.)	яблоки свежие- 15г	
чай -0,3г	сахар - 7г.	
сахар - 7г.	аскарбиновая кислота - 45мг	Хлеб пшеничный- (20 г.)
		Кондитерские изделия
		Печенье (пряники) -40г
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
	Хлеб ржаной- (50 г.)	
Сок фруктовый - 150г		
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

7 ДЕН		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша рисовая молочная - (150г)	№87 Суп гороховый с гренками- (150 г.)	№ 441 Ватрушка с творогом(60 г.)
	горох-13г,лук-7г,соль-0,5г,картофель -30г,	мука -33г
крупа рисоая -15г.	морковь-10г,масло раст.- 2г,хлеб -10г,вода-105г	мука на подпыл -2г
молоко - 100г.	зелень - 0,3г, сметана -3г	молоко-8г, вода - 7г
масло слив.-2г		слив.масло - 1г.
сахар - 3г.	№319 Птица тушенная в соусе с овощами (150г.)	сахар -3г.
вода -30г		яйцо - 3г
	филе куриное - 50г.	дрожжи - 0,5г
	раст.масло -3 г, томат-3г, мука-2,3г	раст.масло - 0,2г (для смазки листов)
	картофель-120г	яйцо для смазки - 0,5г
№3Бутерброд с маслом и сыром (30/5/5г.)	морковь -15г, лук - 8г,	Фарш
		творого - 20г
хлеб - 30 г.		сахар -1г
слив.масло - 5 г.	№394 Компот из сухофруктов - (180г.)	яйцо - 0,8г
сыр рассольный - 5г.	сухие фрукты -10г,сахар -7г,	мука - 0,8г
	аскарбин.кислота - 45мг.	
	№21 Салат из белокочан. капусты с маслом - (30г)	№420 Кефир для детского питания - (150г.)
№416 Какао с молоком - (180 г.)	капуста-32г,морковь-8г,масло раст.-1,3г	кефир -150г
какао порошок -1г		сахар -3г.
сахар - 7 г.		
молоко - 70г		
вода -90г	Хлеб ржаной- (50 г.)	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Фрукты свежие (яблоки) - 100г		
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

8 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша гречневая молочная жидкая - (150г)	№88 Суп с макаронами и картофелем (150г)	№144 Картофель тушеный в соусе - (150г)
молоко -100 г	картофель-45г,морковь-8г,	картофель - 194г
крупа гречневая - 17 г.	лук-7г,раст.масло-2г, вермишель - 8г	морковь -10г
вода -30г	вода - 105г, томат - 1,5г, сметана-3г.	лук репч. - 8г
масло слив.-2г		масло раст. - 4г
сахар - 3 г.	№299 Котлеты мясные (50г)	сметана -7г
	мясо говядины (мякоть)-37г,	вода -25г
	мука -5г, лук-7г,хлеб-10г,яицо-2г,	мука - 2г
	раст.масло-0,5г, вода-12г.	томат - 2г
	№179 Каша пшеничная рассыпчатая (100 г.)	
	пшено-34г	
		Хлеб пшеничный- (20 г.)
№1 Бутерброд с маслом (30/5 г)		
хлеб - 30г	№366 Соус томатный - (30г.)	
слив.масло - 5г	мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г,	
	томат-2г	№411 Чай с сахаром - (180г)
№411 Чай с сахаром - (180 г.)		чай - 0,3г
чай -0,3г	№34 Салат из свеклы с маслом -(30г)	сахар -7г
сахар - 7 г.	свекла-40г,масло раст. - 1,3г	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	№396 Кисель(180 г.)	
Сок фруктовый - 150г	кисель-20г	
	аскарбиновая кислота-45мг.	
	Хлеб ржаной- (50 г.)	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

9 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№71 Каша пшеничная молочная жидкая (150 г.) молоко -100г крупа пшеничная -17г сахар-3г вода -30г масло слив.-2г	№73 Щи из свежей капусты с картофелем- (150 г.) картофель -26г, капуста-38г, лук- 7 г морковь - 10 г, раст.масло - 2г, томат - 1,5 г, сметана - 3 г, вода - 120г, зелень-0,3г	№220 Макароны отварные с сыром - (150 г.) макароны - 50г масло слив. - 3г сыр -10г
	№272 Котлеты рыбные любительские - (50 г.) рыба (минтай)-55г	№411 Чай с сахаром - (180г) чай - 0,3г сахар -7г
	№1 Бутерброд с маслом (30/5 г) хлеб - 30г слив.масло - 5г	хлеб-7г, морковь-13г, лук-6 г, вода-8г яйцо-2г, сухари пониров.-5г, раст.масло-0,3г.
	№339 Пюре картофельное (100 г.) картофель -120г, молоко-15г, слив.масло-2г,	Хлеб пшеничный -(20г.)
	№366 Соус томатный - (30г.) мука-1,4г, слив.масло-1,2г, лук-1,5г, томат-2г	
№411 Чай с сахаром - (180 г.) чай -0,3г сахар - 7 г.	Хлеб ржаной- (50 г.)	
	№390 Компот из свежих яблок (180г.) яблоки свежие-15г, сахар-7г, аскарбиновая кислота-45мг	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Фрукты свежие (яблоки) - 100г	№42 Салат из моркови с маслом - (30г) морковь-40г, раст.масло-1,3г	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г

10 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
№199 Каша овсяная молочная с изюмом (150г.) крупя овсяная -18 г. молоко - 100г. масло слив.-2г сахар- 4г. изюм-4г. вода -30г	№82 Рассольник ленинградский - (150 г.) перловка -4г, картофель - 50 г,лук - 4г, морковь -8 г,раст.масло -2г, зелень-0,3г,огурцы солёные - 10г,сметана - 3 г. вода - 113г	№452 Булочка домашняя - (50 г.) мука-35г, на подпыл -1,5г сахар-4г яйцо-3г. молоко-8г,вода - 7г слив.масло-1г раст.масло - 0,3 г. (для смазки листов) дрожжи-0,5г. яйцо для смазки - 0,5г
№1 Бутерброд с маслом (30/5 г.) хлеб - 30г слив.масло - 5г	№366 Соус томатный - (30г.) мука-1,4г,слив.масло-1,2г,лук-1,5г, томат-2г	№411 Чай с сахаром - (180г) чай -0,3г сахар - 7г
№411 Чай с сахаром - (180 г.) чай -0,3г сахар - 7г.	№179 Гречка рассыпчатая (100г.) гречка-45г,	
	№394 Компот из сухофруктов (180 г.) сухие фрукты-10г,сахар-7г, аскарбиновая кислота-45мг.	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Хлеб ржаной- (50 г.)	
Сок фруктовый - 150г		
	№21 Салат из белокочан. капусты с маслом - (30г) капуста-32г,морковь-8г,масло раст.-1,3г	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день 3г