



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
в возрасте от 1 года до 3 лет с дневным пребыванием 12 часов (ясли)**

**1 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/5	3,4	7,4	16,2	121
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Кондитерские изделия	20	0,8	7,2	12,6	101
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>5,7</b>	<b>15,0</b>	<b>44,6</b>	<b>294</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	* 150	4,3	4,2	9,8	81
282/2011	Шницель из говядины рубленый	50	7,4	5,6	7,5	115
735/2002	Соус томатный	30	1,3	2,3	2,4	27
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19,5</b>	<b>17,9</b>	<b>71,5</b>	<b>490</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
94/2011	Суп молочный с крупой	150	6,7	4,8	12,6	120
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1	0,0	26,1	127
454/2011	Пирожки печеные сдобные с повидлом	60	4,5	4,8	34,8	187
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>73,5</b>	<b>434</b>
	<b>Всего:</b>		<b>37,2</b>	<b>42,5</b>	<b>201,8</b>	<b>1288</b>

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	160/5	4,1	8,7	25,4	154
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>12,7</b>	<b>52,1</b>	<b>308</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	1,4	4,1	8,1	85
256/2011	Котлеты рыбные любительские	50	7,9	5,6	5,0	104
735/2002	Соус томатный	30	1,3	2,3	2,4	27
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	110	2,2	3,5	15,0	101
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>69,5</b>	<b>494</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТТК 28 351/2011	Запеканка творожно-манная с соусом молочным сладким	100/50	13,8	11,5	20,4	238
392/2011	Чай каркаде с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>17,8</b>	<b>16,6</b>	<b>54,3</b>	<b>419</b>
	<b>Всего:</b>		<b>44,1</b>	<b>45,6</b>	<b>188,1</b>	<b>1291</b>

\* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

### 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	160/5	4,5	6,9	19,8	134
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>9,6</b>	<b>45,8</b>	<b>281</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной (перловка)	150/5	3,4	4,1	10,4	84
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7,1	6,9	10,2	127
314/2011	Каша гречневая вязкая	110	3,4	3,7	15,1	107
г.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ГТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,4</b>	<b>15,5</b>	<b>74,7</b>	<b>495</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
322/2002	Рагу из овощей	150	2,4	5,9	11,7	115
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1	0,0	26,1	127
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	20	1,6	7,2	13,1	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>13,7</b>	<b>64,1</b>	<b>396</b>
	<b>Всего:</b>		<b>33,6</b>	<b>38,8</b>	<b>196,8</b>	<b>1242</b>

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	160/5	1,6	6,2	16,9	139
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>10,2</b>	<b>43,6</b>	<b>293</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
85/2011	Суп картофельный с клецками	150	1,3	2,0	7,3	52
500/2004	Биточки рубленые из птицы	50	9,5	8,7	6,0	112
514/2004	Бобовые отварные	110	9,6	5,1	22,3	170
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,5</b>	<b>16,5</b>	<b>72,4</b>	<b>500</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ТТК 2	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	7,0 *	6,3	25,6	198
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
470/2011	Булочка дорожная	50	4,4	7,0	26,1	194
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,5</b>	<b>13,3</b>	<b>58,8</b>	<b>421</b>
	<b>Всего:</b>		<b>42,5</b>	<b>40,0</b>	<b>187,0</b>	<b>1284</b>

## 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	160/5	3,8	7,0	14,3	138
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,6</b>	<b>9,7</b>	<b>40,3</b>	<b>285</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	2,7	10,3	76
304/2011	Плов из птицы	160	15,1	12,8	26,8	271
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,5</b>	<b>16,4</b>	<b>78,3</b>	<b>535</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
422/2002	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
215/2011	Омлет натуральный	50	5,4	8,5	0,8	98
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1	0,0	26,1	127
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9,9</b>	<b>16,5</b>	<b>53,2</b>	<b>420</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,7</b>	<b>42,6</b>	<b>184,0</b>	<b>1310</b>

**6 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/5	3,4	7,4	16,2	121
392/2011	Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	44
	Кондитерские изделия	20	0,8	7,2	12,6	101
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>5,7</b>	<b>15,0</b>	<b>44,6</b>	<b>294</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	150/5	2,2	3,9	5,3	72
287/2011 735/2002	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	11,1	13,2	11,2	209
314/2011	Каша гречневая вязкая	110	3,4	3,7	15,1	107
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>19,8</b>	<b>21,5</b>	<b>68,4</b>	<b>554</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	6,7	14,1	109
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1	0,0	26,1	127
741/2004	Ватрушка с творогом	75	9,9	7,9	31,3	191
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>14,3</b>	<b>14,6</b>	<b>71,5</b>	<b>427</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40,5</b>	<b>51,1</b>	<b>196,7</b>	<b>1345</b>

## 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным	160/5	4,5	6,9	19,8	134
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>10,9</b>	<b>46,5</b>	<b>288</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
ГТК 30	Суп «Снежок» с птицей отварной	150/5	5,4	6,4	12,0	144
255/2011	Биточки рыбные запеченные	50	6,7	4,8	6,0	81
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	110	2,2	3,5	15,0	101
г.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ГТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>17,4</b>	<b>15,4</b>	<b>69,8</b>	<b>492</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
189/2011	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	100/50	7,9 *	8,5	37,2	241
392/2011	Чай каркаде с сахаром	150/7	0,1	0,0	7,0	28
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>11,9</b>	<b>13,6</b>	<b>71,1</b>	<b>422</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,7</b>	<b>39,9</b>	<b>199,6</b>	<b>1272</b>

\* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной



## 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	160/5	1,6	6,2	16,9	139
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,4</b>	<b>8,9</b>	<b>42,9</b>	<b>286</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
ГТК 7	Суп с рыбными консервами	150	2,3	5,9	7,3	92
ГТК 1	Гуляш из филе птицы	30/30	9,9	5,7	5,6	106
317/2011	Макаронные изделия отварные	110	4,1	5,3	19,4	123
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ГТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	17,6	88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19,7</b>	<b>17,8</b>	<b>73,5</b>	<b>509</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
443/2011	Вареники с картофелем с маслом сливочным	150/5	9,8	5,4	31,1	231
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,5	11,0	55
	Кондитерские изделия	20	0,8	7,2	12,6	110
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>12,5</b>	<b>13,1</b>	<b>61,8</b>	<b>425</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,3</b>	<b>39,8</b>	<b>190,4</b>	<b>1290</b>

## 9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	160/5	3,9	7,0	14,3	138
394/2011	Чай с молоком	150	2,7	3,3	11,3	77
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,1</b>	<b>11,0</b>	<b>41,0</b>	<b>292</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
ГТК 1	Свекольник горячий со сметаной	150/5	1,1	5,8	7,8	75
500/2004	Биточки рубленные из птицы	50	9,5	8,7	6,0	112
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	110	2,2	3,5	15,0	101
т.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ГТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб ржаной	50	3,4	1,0	22,0	108
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>17,2</b>	<b>19,1</b>	<b>74,4</b>	<b>496</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
42/2002	Каша молочная гречневая жидкая с маслом сливочным	150/5	5,8	8,1	22,3	186
393/2011	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	7,1	29
470/2011	Булочка дорожная	50	4,4	7,0	26,1	194
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>15,1</b>	<b>55,5</b>	<b>409</b>
	<b>Всего:</b>		<b>37,3</b>	<b>45,2</b>	<b>183,1</b>	<b>1267</b>

\* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

## 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	160/5	4,1	8,7	25,4	154
395/2011	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>11,4</b>	<b>51,4</b>	<b>301</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	0,7	0,0	12,2	70
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>						
86/2011	Суп-лапша домашняя	150	1,3	3,5	7,2	61
304/2011	Плов из птицы	160	15,1	12,8	26,8	271
г.24/1996	Овощи свежие, или соленые, или вареные	30	0,5	0,1	2,4	13
ТТК 27	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	21,2	87
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>17,0</b>	<b>70,8</b>	<b>498</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
422/2002	Икра морковная	100	2,3	7,4	13,1	129
215/2011	Омлет натуральный	50	4,4	8,5	0,8	98
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,1 *	0,0	26,1	127
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,9</b>	<b>16,5</b>	<b>53,2</b>	<b>420</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38,0</b>	<b>44,9</b>	<b>187,6</b>	<b>1289</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>381,3</b>	<b>427,3</b>	<b>1 987,1</b>	<b>12816</b>
	<b>Средний итог в целом за период реализации:</b>		<b>38,1</b>	<b>42,7</b>	<b>198,7</b>	<b>1282</b>

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах  
Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания  
Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 630с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
Под ред. Ф.Л. Марчука - М.: Хлебпродинформ, 1996. - 620с.