



Заведующий ЦПОУ №27 «Светлячок» ЯМР

И.А. Бяблина

2021 г

**Примерное 20 - дневное меню
для детей с 12 часовым дневным пребыванием в ДО
(возрастная категория – 3 -7-сад)**

(возрастная категория – 3 -/-сад)								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Каша пшеничная	200	5,6	7,2	22,3	177,4	0,6	№ 262, 1994г.
	Молочная жидкая							
	Чай с сахаром	180	0,1	-	5,2	21,3	0,20	№627, 1994г.
	Печенье	35	2,5	3,3	25,2	141,6	-	
	Масло сливочное порционное	6	-	5,0	-	44,9	-	№ 22, 1997г.
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,4	№645, 1994г.
	Суп из овощей	200	4,8	8,5	8,9	130,6	6,9	№132, 1994г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	2,9	28,0	156,1		№273, 469, 1994г.
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	50/30	9,2	10,2	3,7	144,2	-	№481, 2004г.
	Капуста тушеная	60	1,3	0,9	4,0	30,6	13,10	№482, 1994г.
Обед	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	9,7	38,7	-	№ 588, 1994г.
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-	
	Сок	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,0	
	Зразы	180	4,6	10,2	30,7	232,3	15,10	№218, 1994г.
	картофельные							

	Соус красный основной	50	0,4	-	2,9	14,1	0,6	№ 528, 1994г.
	Огурец соленый	35	0,4	-	0,5	-	-	
	Кисель	180	0,1	-	11,8	48,6	9,3	№ 590, 1994г.
	Хлеб пшеничный	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	
	Колбаса	70	8,1	8,7	-	110,8	-	
Итого за первый день		1961	50,8	62,0	199,8	1561,9	49,2	
День второй								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная вязкая	200	6,5	7,7	25,1	196,7	0,60	№257, 1994г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,1	4,1	12,6	104,0	0,70	№762, 1997г.
	Хлеб пшеничный	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	
	Масло сливочное порционное	6	-	5,0	-	44,9	-	№ 22, 1997г.
	Джем	20	0,1	-	14,2	55,1	3,2	
	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,40	№645, 1994г.
Завтрак 2								
	Пи из свежей капусты	200	4,9	6,4	7,8	109,6	9,7	№120, 1994г.
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,0	2,7	2,3	68,8	1,2	№309, 1994г.
	Картофельное пюре	150	3,4	5,8	19,7	144,7	9,2	№472, 1994г.
	Икра свекольная	60	0,9	1,0	5,8	35,7	2,4	№75, 1994г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	6,8	27,1	-	№588, 1994г.
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-	
	Сок	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,0	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	60	5,4	4,7	33,7	198,5	0,1	№106, 1986г.
Ужин	Пудинг из творога с рисом со	120/20	15,0	14,5	22,6	289,1	0,1	№296/3, 1994г.
	стуженым							

	молоком								№647,1994г.
	Напиток из яблок	180	0,1	-	5,7	24,3	9,3		
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0		
Итого за второй день		1941	59,1	57,4	213	1616,2	49,9		

День третий

Завтрак 1	Вермишель отварная в молоке	200	5,0	7,1	20,6	167,4	0,60	№ 273 1994г.
	Чай с сахаром	180	0,1	-	5,2	21,3	0,2	№627,1994г.
	Хлеб пшеничный	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	
	Сыр порционный	12	2,4	3,1	-	38,5	-	№23 1997г.
	Масло сливочное порционное	6	-	4,9	-	43,6	-	№22 1997г.
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,4	№645,1994г.
	Рассольник	200	5,3	6,5	13,3	134,4	5,5	№129,1994г.
	«Ленинградский»	150	2,5	2,3	14,6	89,8	12,2	№486,1994г.
	Рагу овощное	70	10,7	11,3	9,2	180,9	0,70	№ 476,2004г.
	Суфле из мяса с рисом	60	1,2	1,6	3,0	30,7	1,8	№71,1997г.
Обед	Салат из зеленого горошка	180	-	-	6,8	27,1	-	№588,1994г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-	
	Хлеб ржаной	180	0,1	-	7,3	31,1	0,9	№647,1994г.
	Напиток клоковенный	35	-	-	25,2	141,6	-	
	Пряник	80	8,9	6,1	2,8	101,2	0,60	№332,554,1994г.
Ужин	Тефтели рыбные	180	3,9	5,7	22,3	156,4	10,4	№201,1994г.
	Картофель в молоке	35	0,3	-	0,9	4,8	3,5	
	Огурец свежий	180	0,1	0,1	7,0	29,4	0,90	№648,1994г.
	Напиток из яблок	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	
	Хлеб пшеничный	2018	50,0	53,7	175,9	1433,6	37,7	
Итого за третий день								

День четвертый									
Завтрак 1	Каша рисовая	200	5,1	7,2	30,1	206,7	0,6	№262,1994г.	
	Молочная жидкая								
	Какао с молоком	180	4,6	4,6	11,2	105,2	0,70	№642,1994г.	
	Масло сливочное порционное	6	-	5,0	-	44,9	-	№22 1997г.	
	Джем	20	0,1	-	14,2	55,1	3,2		
Завтрак 2	Хлеб пшеничный	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-		
	Кисломологичный продукт (снежок)	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,40	№645,1994г.	
	Суп куриный с клецками	200	6,2	8,2	15,9	161,8	3,9	№131/3,702 1994.	
	Куриная котлета «разноцветная мозаика»	70	13,0	9,9	11,9	189,0	11,2	ТТК	
Обед	Капуста тушеная	150	3,2	2,2	9,2	71,3	31,80	№482,1994г.	
	Помидор свежий	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,80		
	Помидор свежий	180	-	-	6,8	27,1	-	№588,1994г.	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»								
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-		
Полдник	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,0		
	Сок яблочный	180	-	-	6,8	27,1	-	№588,1994г.	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»								
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-		
Ужин	Суфле творожное со ступенным молоком	130/20	15,2	18,8	24,5	335,7	0,20	№365,2004г.	
	Чай сахаром	180	0,1	-	5,2	21,3	0,2	№627,1994г.	
	Гренки с сыром	30/7	2,3	1,9	5,0	46,8	-	№705,1994г.	
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0		
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0		
Итого за четвертый день		1893	61,0	63,5	203,2	1640,0	74,0		

День пятый

Завтрак 1	Омлет натуральный	140	12,8	15,8	3,2	206,9	0,30	№284,1994г.
	Зеленый горошек отварной	60	1,2	0,1	2,4	15,1	1,6	
	Хлеб пшеничный	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	№ 23, 1997г.
	Сыр порционный	6	1,3	1,6	-	19,3	-	№ 22, 1997г.
	Масло порционное	6	-	5,0	-	44,9	-	№627,1994г.
	Чай с сахаром	180	0,1	-	5,2	21,3	0,2	№645,1994г.
	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,40	
Завтрак 2	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	7,8	8,0	121	6,4	№110,1994г.
Обед	Картофель тушеный с мясом	150	10,5	12,5	18,1	227,8	9,0	№216,2004г.
	Огулец соленный	35	0,4	-	0,5	-	-	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	4,9	19,4	-	№588,1994г.
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-	
	Хлеб ржаной	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,0	№102,1986г.
	Сок яблочный	75	5,0	9,4	39,0	260,7	-	№262,1994г.
	Коржик молочный	200	5,6	7,4	23,0	182,6	0,60	
Ужин	Каша пшеничная молочная жидкая	180	0,1	-	5,7	24,3	9,3	№647,1994г.
	Напиток из ягод	180	0,1	0,1	6,0	29,2	-	
Итого за пятый день		35	1,0	0,1	6,0	1443,2	30,8	
Итого среднее за первую неделю		1832	52,0	64,8	162,9	7694,9	241,6	
		9645	272,9	954,8	954,8			

Вторая неделя

День первый								
Завтрак 1	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	5,1	7,8	21,2	177,1	0,06	№262,1994г.
	Чай с сахаром	180	0,1	-	7,1	29,0	0,20	№627,1994г.

	Печенье	35	2,5	3,3	25,2	141,6	-	
	Масло порционное	6	-	5,0	-	44,9	-	№22, 1997г.
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (обереженка)	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,040	№645, 1994г.
	Рассольник домашний	200	5,5	8,8	12,8	153,7	10,30	№128/3, 1994г.
Обед	Котлета рубленая, запеченная с молочно-м соусом	70	10,1	13,0	4,6	176,1	0,010	№415, 1996г.
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,7	3,7	30,2	180,8	-	№463, 1994г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	6,8	27,1	-	№588, 1994г.
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-	
	Хлеб яблочный	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,0	
Полдник	Сок яблочный	70	16,0	15,7	1,5	210,3	-	№298, 2008г.
	Суфле из говядины	180	3,6	5,1	13,5	115,7	16,5	№444, 2003г.
Ужин	Овощное пюре	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	
	Хлеб пшеничный	180	0,1	0,1	8,9	37,1	0,9	№648, 1994г.
Итого за первый день	Напиток из яблок	1806	59,0	67,6	178,7	1564,1	31,01	
День второй								
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	4,9	7,1	19,6	162,2	0,60	№262, 1994г.
	Какао с молоком	180	4,6	4,6	11,2	105,2	0,70	№642, 1994г.
	Хлеб пшеничный	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	
	Джем	20	0,1	-	14,2	55,1	3,2	
	Масло порционное	6	-	5,0	-	44,9	-	№22, 1997г.
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,40	№645, 1994г.
Обед	Борщ с фасолью	200	2,9	3,7	9,0	81,0	5,6	№158, 1997г.

	Котлета рыбная любительская	80	10,2	5,3	2,8	99,9	0,7	№325,1994г.
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,4	6,0	19,8	148,6	8,6	№240/3,1994г.
	Огурец соленый	35	0,3	-	0,6	4,6	1,8	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	4,9	19,4	-	№588,1994г.
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-	
	Кисель из ягод свежих	180	0,1	0,1	12,1	49,9	11,60	№590,1994г.
Подник	Пирожки печеные сдобные с капустой свежей	80	6,3	4,7	36,4	213,7	8,30	№685,687,724,19
	Запеканка из творога со стуженым молоком	120/20	16,3	21,2	23,2	356,9	0,20	№297,1994г.
	Чай с сахаром	180	0,1	-	5,2	21,3	0,20	№627,1994г.
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Итого за второй день		1966	59,2	63,1	211,7	1664,9	51,9	

День третий								
Завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	200	4,9	7,1	21,7	171,5	0,6	№262,1994г.
	Чай с сахаром	180	0,1	-	7,1	28,6	-	№627,1994г.
	Хлеб пшеничный	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	
	Масло порционное	6	-	5,0	-	44,9	-	№22,1997г.
	Сыр порционный	6	1,3	1,6	-	19,3	-	№23,1997г.
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,40	№645,1994г.
Завтрак 2	(обереженка)							
Обед	Суп картофельный	200	6,4	7,6	16,4	159,3	7,8	ТТК

	с яйцом								
	«Ёжики» мясные	70	11,1	11,2	9,1	181,1	0,6	ТТК, 2007г.	
	Капуста тушеная	150	3,2	2,2	9,2	71,3	31,80	№482, 1994г.	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	4,9	19,4	-	№588, 1994г.	
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-	№627, 1994г.	
Полдник	Чай	180	0,1	-	0,3	1,5	-	№627, 1994г.	
	Мармелад	35	-	-	16	64		№400, 2004г.	
	Суфле рыбное	80	15,4	9,6	2,2	155,2	-	№472, 1994г.	
	Картофельное пюре	180	4,1	5,7	23,6	162,9	11,1		
	Огурец свежий	35	0,3	-	0,9	4,8	3,5		
Ужин	Хлеб пшеничный	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-		
	Напиток из ягод	180	0,1	-	5,7	24,3	9,3	№647, 1994г.	
	Итого за третий день	1952	56,5	55,0	158,5	1358,9	65,1		

День четвертый								
Завтрак	Каша молочная жидкая «Дружба»	200	5,7	7,4	29,7	209,4	0,60	№262,1994г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,1	4,1	12,6	104,0	0,70	№762,1997г.
	Хлеб пшеничный	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	
	Масло сливочное порционное	6	-	5,0	-	44,9	-	№22,1997г.
	Джем	20	0,1	-	14,2	55,1	3,2	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (обереженка)	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,40	№645,1994г.
Обед	Суп куриный, с макаронными изделиями	200	4,7	6,8	8,6	116,0	0,80	№148,1994г.
	Картофельное пюре «розовое»	150	3,1	4,5	17,0	122,1	7,4	№444,2003г.

	Быточки куриные с овощами	70	12,5	7,6	5,7	141,0	1,9	ГК
	Помидор свежий	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,80	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	4,9	19,4	-	№588, 1994г.
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,1	19,9	99,9	-	
	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,0	
Полдник	Вареники ленивые со стуженным молоком	120/20	14,3	13,1	25,6	284,0	0,10	№292,293, 1994г.
Ужин	Чай с сахаром	180	0,1	-	5,2	21,3	0,2	№627, 1994г.
	Гренки с сыром	30/7	2,3	1,9	5,0	46,8	-	№705, 1994г.
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	
		1883	56,9	55,9	190,6	1504,3	32,1	
Итого за четвертый день								

День пятый		140	12,8	15,8	3,2	206,9	0,30	№284, 1994г.
	Омлет натуральный	60	1,2	0,1	2,4	15,1	1,6	
	Горошек зеленый отварной	6	-	5,0	-	44,9	-	№22, 1997г.
	Масло порционное	6	1,3	1,6	-	19,3	-	№23, 1997г.
	Сыр порционный	180	0,1	-	7,1	29,0	0,20	№627, 1994г.
	Чай с сахаром	35	1,0	0,1	6,0	29,2	-	
	Хлеб пшеничный	150	4,3	3,7	5,8	77,1	0,40	№645, 1994г.
	Кисломолочный продукт (обереженка)	200	5,0	6,4	10,8	121,8	5,20	ГТК
Обед	Свекольник по-домашнему	70	9,7	10,9	3,4	150,6	1,10	№418, 1994г.
	Зразы рубленые	120	2,8	3,6	29,9	163,3	-	№463, 1994г.
	Рис отварной	60	0,7	1,9	3,7	36,2	1,2	№75, 1994г.
	Икра морковная							