



Утверждаю:
Генеральный директор ФССП в Эстонии

Подлин В.А

Согласовано:

12 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 1-3 лет на зимний период 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	8	7,4	6,7	209	0,04	199
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
	Батон нарезной	40	3	1,2	19,4	100,5	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	20	0,3	1,8	1,4	23	1,52	43
	Суп с бобовыми (горох) и гречками со сметаной на м/к бульоне	150/10/10	4,5	2,6	17,7	114	2,76	59
	Ленивые голубцы со сметаной	150/9	5,3	6,8	3,9	68	6,48	115
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Кулеш из пшённой крупы	150	5,3	6,2	13,8	131	0,8	72
	Кондитерское изделие	40	1,46	7,2	13,6	91,2	0	
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Фрукты	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
Итого за 1 день			48,1	39,86	230,34	1492,2	68,83	

День 2

День 2

завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	6,1	7,4	26,7	198	0,38	169
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,1	2,1	11	70	0,52	262
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,4	8,6	14,6	146	0	1
2 завтрак:	Ряженка с сахаром	150/5	4,13	4,2	7,7	79,5	0	
обед:	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	18
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,3	3	9,3	71	4,02	50
	Треугольники	110	11	10,78	26,62	248,6	1,17	237
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Рыбные котлеты в сметанном соусе	60	9,72	6,84	8,28	134,4	27,96	79
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100	1,6	4,2	17,8	116,2	0	164
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/5	0,1	0,03	4,7	19	0,84	260
	Фрукты	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
Итого за 2 день			52,19	51,29	244,94	1646,1	92,21	

День 3

завтрак:	Каша "Дружба" (гречка + пшено) с маслом сливочным	150/5	4,7	6,1	25,1	174	0,4	184
	Какао с молоком с сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Бутерброд с сыром	50/10	5	3	14,5	106	0,07	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	24
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	150/9	6,8	6,6	18,6	166,1	20	49
	Каша перловая с мясом	150	5,25	4,9	4,8	163,75	6,22	161
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Королевская ватрушка со сметаной	150	15	21	66,3	513	0,09	241
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
Итого за 3 день			55,06	50,86	271,7	1849,25	84,94	

День 4

завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6	27,4	181	0,4	182
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Бутиерброд с маслом сливочным	40/5	2,4	8,6	14,6	146	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат "Витаминный"	40	0,6	1,8	4,4	36	5,48	22
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	1,7	2,6	7,9	62	0,36	62
	Цыплята отварные порционные	60	13,8	11,64	0,24	160,8	0,53	122
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	133
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	60/40	15,78	7,67	3,12	144,45	1,6	75
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
Итого за 4 день			62,52	48,67	227,6	1594,75	73,79	

День 5								
завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150	5,6	6,8	20,7	167	0,7	74
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,1	2,1	11	70	0,52	262
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	1,3	
2 завтрак:	Йогурт питьевой	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	
обед:	Салат из свежей капусты	40	0,9	1,8	4,2	36	9,11	5
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,2	3,1	8,9	68	4,17	64
	Плов из говядины	150	16,6	17,3	25,4	326	0,97	106
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	11,8	47	1,2	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Сочник с творогом	80	13,4	10	16,3	210	0,1	243
	Чай с сахаром и молоком	150/5/5	0,1	0,03	4,7	19	0,84	260
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
Итого за 5 день			57,21	51,03	202,3	1498,3	76,08	

2 неделя								
День 1								
завтрак:	Плов с изюмом	140	3,3	13,5	37,3	285,6	1,22	191
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
	Батон нарезной	40	3	1,2	19,4	100,5	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	20	0,3	1,8	1,4	23	1,52	43
	Рассольник домашний со сметаной на м/к бульоне	150/9	1,3	3	8,2	66	6,3	53
	Котлета говяжья	50/5	7,8	10,8	8,3	163	0,05	92
	Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	4,3	3,4	26,7	157	0	197
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	11,8	47	1,2	269
	Хлеб «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
	Омлет натуральный	120/5	10,6	15,6	1,8	190	0,02	203
	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,5	0,2	20,2	83	60	273
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
Итого за 1 день			49,33	53,92	286,44	1837,7	70,31	

День 2

завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,3	5,7	27,6	184	0,37	171
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	2,1	2,1	11	70	0,52	262
	Бутерброд с сыром	50/10	5	3	14,5	106	0,07	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свежей капусты	40	0,9	1,8	4,2	36	9,11	5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,2	1,8	8,7	56	3,96	58
	Цыплята отварные порционные	60	13,8	11,64	0,24	160,8	0,53	122
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	9,8	3,4	22,1	160	0	156
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Кондитерское изделие	25	2,2	2,3	30,7	147	0	0
	Сырники из творога с шоколадным соусом	80/15	15,5	12,1	20,7	254,9	0,2	209
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	259
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	0
Итого за 2 день			70,81	48,18	263,14	1765,5	71,58	

День 3

завтрак:	Каша гречневая молочная со сл. маслом	150/5	6,8	6,7	27,8	200	0,38	170
	Какао с молоком с сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	8,6	14,6	146	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	18
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/к б-не	150/9	6,8	7	25,4	197,2	15	52
	Запеканка картофельная с мясом	180/5	12,2	12,7	20,2	244,8	10,3	109
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	11,8	47	1,2	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	0
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	60/40	15,78	7,67	3,12	144,45	1,6	75
	Каша перловая с маслом сливочным	110	3,38	2,64	23,25	132	6,22	161
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/6	0,1	0,03	4,7	19	0,84	260
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
Итого за 3 день			67,4	53,84	265,31	1825,95	93,22	

День 4

завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,6	26,4	1	0,4	181
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,1	2,1	11	70	0,52	262
	Бутерброд с сыром	50/10	5	3	14,5	106	0,07	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат "Витаминный"	40	0,6	1,8	4,4	36	5,48	22
	Суп "Свекольник" со сметаной	150/9	1,2	3,1	8,9	68	4,17	64
	Вермишелевая запеканка с мясом кур	120	13,45	8,79	25,01	233,3	3,62	238
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Запеканка из творога с повидлом	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,43	207
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	0
Итого за 4 день			63,86	44,45	239,61	1426,1	71,32	

День 5

завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	3,8	5,9	17,6	138	0,41	177
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,4	8,6	14,6	144,6	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свежесы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	24
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,5	11,3	67	3,96	55
	Овощное рагу с говяжьей	150	13,7	14,8	11,5	234	8,22	114
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
	Тфтели рыбные в томат соусе	75/30	11,8	10	13,2	191	2,84	81
уплотненные ужины	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
	Фрукт	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	0
	Итого за 5 день		54,04	50,36	225,24	2873,5	73,41	