

МБДОУ «Детский сад «Лучик»

03-29

с.Красная Поляна

Красногвардейский район

Основное (организованное) меню

Для детей от 2-х до 3-х лет с 10,5 часовым
пребыванием в детском саду

Сезон: зима - весна



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,12	108,9	0,68	100
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Итого завтрак:			8,54	6,43	35,09	232,9	1,87	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	396
Итого II завтрак:			0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед	Борщ с капустой и картоф.	150	1,09	2,94	7,64	61,50	6,17	63
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	339
	Тефтеля рыбная, тушеная в соусе сметанном	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	277
		15	0,21	0,74	0,88	11,11	0,005	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед:			15,04	12,17	73,95	467,28	24,40	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
Итого полдник:			10,81	8,11	24,9	216,22	1,34	
Итого за первый день:			34,71	27,03	141,78	951,60	35,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	ре
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,17	3,87	13,76	106,6	0,68	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	
Итого завтрак:			8,09	6,07	34,05	223,6	1,66	
II Завтрак								
	Печенье	15	0,74	1,18	7,48	41,70	-	
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	
Итого II завтрак:			0,98	1,34	20,52	96,10	1,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,03	2,65	11,11	76,65	3,45	
	Салат из белокочанной капусты(морковь)	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	
	Рис отварной с овощами	120	2,77	3,97	25,04	147,0	0,72	
	Котлета рубленая	80	9,54	9,83	9,65	165,17	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,15	17,85	73,5	2,96	
Итого обед:			17,06	18,99	77,27	549,48	20,11	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Итого полдник:			7,37	11,26	20,75	214,0	0,13	
Итого за второй день			33,50	37,66	152,59	1083,18	23,50	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Каша вязкая манная	150	5,53	5,89	39,05	231	0,65	190
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
	Итого завтрак:		10,65	8,86	64,08	378,75	1,85	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	Итого II завтрак:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	73
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	6
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161	7,34	319
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Итого обед:		14,56	12,47	65,44	433,72	22,81	
Полдник	Булочка Веснушка	50	3,9	3,06	26,93	151	-	456
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	412
	Итого полдник:		3,97	3,07	34,03	180,0	1,42	
Итого за третий день								
			29,50	24,72	171,39	1027,67	34,08	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр Российский	12	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Итого завтрак:			12,54	11,45	36,82	301,35	1,98	
II Завтрак								
	Сок абрикосовый	80	0,40	-	10,16	42,13	3,2	418
Итого II завтрак:			0,40	-	10,16	42,13	3,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	87
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,27	30,84	3,92	35
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	339
	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	5,84	97	0,11	268
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,15	17,85	73,5	2,96	394
Итого обед:			18,58	14,32	78,31	517,83	25,99	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	251
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого полдник:			13,35	10,11	16,16	209,0	2,17	
Итого за четвертый день:			44,87	35,88	141,45	1070,31	33,34	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Пятница								
Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	415
Итого завтрак:			8,36	6,64	33,73	228,6	1,66	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
Итого II завтрак:			0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	88
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	23
	Капуста тушеная	60	1,24	1,94	5,66	45,06	10,29	354
	Тефтели из печени с рисом	60	5,21	5,88	8,77	108,57	3,93	301
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	400
Итого обед:			12,58	12,20	70,46	443,02	24,79	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
Итого полдник:								
Итого за пятый день:			24,86	25,75	149,89	931,82	34,48	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневый	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого завтрак:			10,99	8,77	33,09	255,35	2,73	
II Завтрак	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	386
Итого II завтрак:			0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
Обед	Борщ с капустой и картоф.	150	1,09	2,94	7,64	61,50	6,17	63
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	336
	Биточки рыбные запеченные с маслом	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	271
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед:			15,85	12,21	75,88	477,89	27,33	
Полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	245
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	412
Итого полдник:			9,66	7,01	14,46	160,22	1,59	
Итого за шестой день:			36,82	28,31	131,27	928,66	39,65	

МБДОУ
«ДЕТСКИЙ
САД
«ЛУЧИК»

ОКРП 115910243704



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	415
Итого завтрак:			8,75	6,69	36,14	240,35	1,66	
	Печенье	15	0,74	1,18	7,48	41,7	-	-
	Сок	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	418
II Завтрак			1,14	1,18	17,64	83,83	3,2	
Итого II завтрак:								
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	87
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,57	2,44	2,67	34,96	3,4	37
	Тефтели мясные(1вар)	60	4,43	4,9	5,85	85,5	0,42	303
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,00	16,41	116,4	-	331
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,20	373
	Гренки из хлеба пшеничного(1 вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих фруктов(айва)	150	0,18	0,15	17,85	73,5	2,96	390
Итого обед:			16,85	16,05	78,84	529,06	10,46	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник:			8,04	8,98	20,61	195,0	0,23	
Итого за седьмой день:			34,78	32,90	153,23	1048,24	15,55	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	5,53	5,89	39,05	231	0,65	190
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
Итого завтрак:			10,15	8,47	62,43	366,75	1,84	
II Завтрак	Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,9	22,0	5,00	386
Итого II завтрак:			0,20	0,20	4,9	22,0	5,00	
Обед	Суп лапша домашняя	150	3,78	3,77	18,58	61,35	0,3	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	--
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	21
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	-	35
	Фрикадельки из птицы	65	8,64	6,62	5,28	115	0,26	325
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из яблок	150	0,18	0,15	17,85	73,5	2,96	394
Итого обед:			21,13	16,74	86,14	518,77	16,50	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	36
	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,00	399/
Итого полдник:			8,41	5,39	27,09	191,22	3,14	
Итого за восьмой день:			39,89	30,80	180,56	1098,74	26,48	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,12	108,9	0,68	100
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/415
Итого завтрак:			8,23	6,10	34,41	225,90	1,66	
II Завтрак	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	418
Итого II завтрак:			0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,63	8,74	54,45	4,95	86
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	46
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321/339
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247/261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/394
Итого обед:			13,99	11,93	70,49	447,12	26,0	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	116	0,24	449/432
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	400
Итого полдник:			4,98	4,10	50,40	208,70	1,06	
Итого за девятый день:			27,44	22,29	168,34	936,12	30,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	97
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397/416
Итого завтрак:			11,88	10,36	38,47	295,35	1,95	
II Завтрак	Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,9	22	5,00	368/386
Итого II завтрак:			0,20	0,20	4,9	22	5,0	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	76/82
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	26
	Капуста тушеная	120	2,47	3,86	1,69	90,12	20,57	336/354
	Котлета, рубленая с маслом	60	9,54	9,83	9,65	165,17		299
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих фруктов(яблоки)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	372/390
Итого обед:			17,82	15,52	62,7	537,82	32,64	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	454/437
	Чай с лимоном	150/7	0,07	0,01	7,10	29	1,42	412
Итого полдник:			2,98	3,13	36,07	184,80	1,44	
Итого за десятый день:			32,88	29,21	142,14	1039,97	41,03	
Итого за период:			339,25	294,55	1532,64	10116,31	314,04	
Среднее значение:			33,92	29,45	153,26	1011,63	31,40	

