

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Д/С 14

_____ М.Ш. Яркина

Приказ от 21.01.2021 год №16

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
В ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

Приём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 1=1								
Завтрак								
	185	Каша рисовая жидкая	130	1.30	3.20	14.17	90.68	
		Суфле из печени	60	4.2	6.3	3.2	86.30	164
	213	Яйцо вареное	40	4.9	4.5	0.3	61.30	
	395	Кофейный напиток с молоком с молоком	180	2.85	2.41	14.40	90.69	1.17
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	
Фактическое содержание, г			430.0	14.8	16.6	41.7	375.7	165.2
Норма, г, не менее			350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5.8	5	8.0	100.5	1.4
		Кондитерское изделие	20	4.1	2.3	13.2	94	
Фактическое содержание, г				9.9	7.3	21.2	194.5	1.4
Норма, г, не менее				2.1	2.4	10.2	70.0	
Обед								
		Овощи свежие	40	0.32	0.04	1.12	6.12	
	82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	3.24	2.57	12.29	85.25	5.90
		Жаркое по-домашнему	180	22.50	6.11	17.95	216.79	
	379	Кисель из сухофруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.78	1.55
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2.67	0.28	13.36	66.64	
Фактическое содержание, г			620	28.87	9.14	66.21	462.58	7.45
Норма, г, не менее			450-550	14.7	16.45	71.1	490.0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	40	0.24	0.08	1.60	8.08	3.60
	252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	60	5.20	4.02	7.39	86.54	1.65
	54	Икра свекольная	120	2.82	5.52	16.00	124.96	8.06
	496	Коржики молочные	37	4.89	8.43	46.50	281.43	0.05
	399	Сок	180	0.54	0.18	27.36	113.22	7.20
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	
Фактическое содержание, г			477	16.85	18.63	118.17	707.75	20.56
Норма, г, не менее			400-500	14.70	16.45	71.05	490.00	
ИТОГО за 1 день				70.5	51.7	247.3	1740.6	194.6
Норма, г, не менее				42.0	47.0	203.0	1400.0	

Приём пи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергет ическая	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 2=3								
Завтрак								
	185	Каша пшеничная жидкая	130	2.70	0.98	24.63	118.14	3.42
	224	Омлет паровой с мясом	60	7.42	9.11	1.16	116.34	0.25
	394	Чай с молоком	150	2.22	1.95	11.90	74.03	10.00
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.75	
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	
Фактическое содержание, г			390.0	16.0	13.1	58.9	417.4	13.7
Норма, г, не менее			350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Фактическое содержание, г				0.4	0.4	9.8	44.0	10
Норма, г, не менее				2.1	2.4	10.2	70.0	
Обед								
	14	Салат овощной(из свежих помидоров с луком)	40	0.52	3.12	3.17	42.84	7.50
	76	Рассольник ленинградский с перловой крупой	180	1.68	4.09	13.27	96.61	6.03
	302	Птица, тушенная в соусе с овощами	130	12.17	4.58	20.37	171.38	9.71
	373	Компот из свежих плодов	150	0.18	0.11	20.87	85.16	1.29
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.75	
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	
Фактическое содержание, г			550	18.24	12.95	78.85	504.881	24.53
Норма, г, не менее			450-550	14.7	16.45	71.1	490.0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	38	Салат из моркови с яблоками	40	0.17	1.04	1.39	15.59	1.19
	236	Пудинг из творога с рисом запеченый	130	21.23	31.18	22.28	454.66	0.22
	362	Соус фруктовый	30	0.14	0.02	19.35	78.12	0.62
	492	Песочник с сухофруктами	30	4.22	5.50	32.00	194.38	13.90
	400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.12	2.46
Фактическое содержание, г			410.00	31.24	42.62	84.09	844.86	18.39
Норма, г, не менее			400-500	14.70	16.45	71.05	490.00	
ИТОГО за 1 день				65.9	69.1	231.6	1811.1	66.6
Норма, г, не менее				42.0	47.0	203.0	1400.0	

Приём пи	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая
				Б	Ж	У	
День 3=2							
Завтрак							
	185	Каша пшённая жидкая с сахаром	130	2.86	0.82	20.60	101.22
		Омлет "Сладкоежка"	70	1.19	4.20	10.50	84.56
	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.30	88.94
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.75
Фактическое содержание, г			400.0	8.0	8.1	52.1	313.5
Норма, г, не менее			350-450	10.5	11.75	50.8	350.0
2 завтрак							
	401	Напиток кисломолочный	180	5.8	5	8.0	100.5
		Кондитерское изделие	20	4.1	2.3	13.2	94
Фактическое содержание, г				9.9	7.3	21.2	194.5
Норма, г, не менее				2.1	2.4	10.2	70.0
Обед							
	67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.32	3.97	8.97	76.89
		Бефстроганов из отварной говядины с соусом № 35	60	9.79	10.82	2.79	147.70
	320	Овощи отварные с маслом	110	1.44	2.84	5.69	54.08
	373	Компот из свежих плодов	150	0.18	0.11	20.87	85.19
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.75
		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	58.41
Фактическое содержание, г			545	16.02	18.74	57.07	461.02
Норма, г, не менее			450-550	14.7	16.45	71.1	490.0
Ужин (уплотнённый полдник)							
		Биточки рыбные запечённые	60	6.60	3.27	4.37	73.31
	319	Картофель в молоке	120	2.81	2.98	15.72	100.94
	490	Кекс "Здоровье"	25	1.35	5.29	13.55	107.21
	397	Какао с молоком	180	3.06	2.66	13.2	88.98
		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	58.41
		Фрукты свежие	95	0.40	0.40	9.80	44.00
Фактическое содержание, г			505	16.19	14.85	68.71	472.85
Норма, г, не менее			400-500	14.70	16.45	71.05	490.00
ИТОГО за 1 день				50.2	49.0	199.1	1441.8
Норма, г, не менее				42.0	47.0	203.0	1400.0

Вита ин С	При ём пищ	№ ре цеп ты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
			День 4=6				
			Завтрак				
2.86		7	Сыр порциями	8	1.77	2.36	
0.70		93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.2
1.20		397	Какао с молоком	150	2.54	2.22	11.0
0.34			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68
			Фрукты свежий	95	0.40	0.40	9.80
5.1			Фактическое содержание, г	423.0	10.3	9.6	41.6
			Норма, г, не менее	350-450	10.5	11.75	50.8
			2 завтрак				
1.4		399	Сок	180	0.54	0.18	27.36
			Кондитерское изделие	20	4.1	2.3	13.2
1.4			Фактическое содержание, г		4.64	2.48	40.6
			Норма, г, не менее		2.1	2.4	10.2
			Обед				
8.64			Овощи свежие	40	0.24	0.08	1.60
0.08		81	Суп картофельный с бобовыми	180	3.95	3.79	11.74
4.06		284	Тефтели из печени с рисом с соусом	80	6.12	7.92	11.47
1.29		318	Картофель отварной	120	1.53	2.3	12.27
		372	Компот из свежих плодов	180	0.12	0.09	10.03
			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68
			Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49
14.07			Фактическое содержание, г	650	15.65	15.23	68.28
			Норма, г, не менее	450-550	14.70	16.45	71.05
0.11		16	Салат летний	40	0.49	2.80	2.58
12.93			Рыба запеченная в омлете	60	9.80	3.27	1.92
		313	Каша рассыпчатая	120	4.20	2.55	25.90
1.43		394	Чай с сахаром	160	0.06	0.2	10.0
0.03		489	Кекс "Детский"	37	2.91	10.69	28.90
10.00			Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49
24.5			Фактическое содержание, г	447.00	19.83	19.81	83.78
			Норма, г, не менее	400-500	14.70	16.45	71.05
45.1			ИТОГО за 1 день		50.5	47.2	234.3
			Норма, г, не менее		42.0	47.0	203.0

Энергетическая	Вита мин С	Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества	
						Б	Ж
		День 5=10					
Завтрак							
28.3	0.6		89	Суп молочный овсяный	100	5.23	5.00
109.1	0.68		6	Масло сливочное	5	0.04	3.60
74.1	1.19		238	Запеканка из творога с морковью 130/15	130	21.69	18.53
38.75			394	Чай с молоком	160	2.67	2.34
44.00	10.00			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75
294.3	12.5	Фактическое содержание, г			415.0	31.0	30.2
350.0		Норма, г, не менее			350-450	10.5	11.75
2 завтрак							
113.22	7.20			Кондитерское изделие	20	4.1	2.3
94							
207.2	7.2	Фактическое содержание, г				4.10	2.3
70.0		Норма, г, не менее				2.1	2.4
Обед							
8.08	3.60		15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	0.39	2.45
96.87	4.18		57	Борщ со свежей капустой	150	1.09	2.95
141.64	4.09			Биточки паровые (говядины)	60	8.30	5.60
75.90	11.2		205	Макароны отварные с маслом	120	6.2	6.25
41.41	0.65		372	Компот из свежих плодов	180	0.12	0.09
38.75				Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75
70.14				Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
472.79	23.72	Фактическое содержание, г			600	19.79	18.39
490.00		Норма, г, не менее			450-550	14.70	16.45
Ужин (уплотнённый полдник)							
37.48	7.48		*	Овощи свежие	40	0.24	0.08
76.31	0.12		34	Пудинг из печени с морковью	60	15.36	6.72
143.35			213	Яйцо вареное	40	4.9	4.5
42.00	0.03		460	Крендель сахарный	40	4.43	8.21
223.45			395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41
70.14				Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
592.73	7.63	Фактическое содержание, г			390.00	30.15	22.22
490.00		Норма, г, не менее			400-500	14.70	16.45
1567.0	51.0	ИТОГО за 1 день				85.0	73.1
1400.0		Норма, г, не менее				42.0	47.0

щества	Энерге	Вита	Приё	№	Наименование блюда	Выход	Пищев
У	тическ	мин С	м	реце		блюда,	Б
	ая		пищ	птур		г	
			День 6=8				
			Завтрак				
15.53	127.99	0.78		7	Сыр российский	8	2.32
0.06	32.80				Яйцо вареное	40	4.9
18.13	326.05	1.59		212	Лапшевник с творогом	100	8.59
14.30	88.94	1.20		397	Какао с молоком	180	3.06
6.68	38.75				Фрукты свежий	95	0.40
					Хлеб пшеничный	30	2.37
54.7	614.5	3.6			Фактическое содержание, г	453.0	21.6
50.8	350.0				Норма, г, не менее	350-450	10.5
			2 завтрак				
13.2	94	10.00		399	Сок	180	0.54
					Кондитерское изделие	20	4.1
13.2	94.0	10			Фактическое содержание, г		4.64
10.2	70.0				Норма, г, не менее		2.1
			Обед				
1.23	28.57	7.64		*	Овощи свежие	40	0.24
7.65	61.46	6.17		85	Суп картофельный с клецками №120	150	1.85
5.20	104.40				Зразы куриные с омлетом и овощами	60	7.76
30	201.05			336	Капуста, тушеная	100	1.85
10.03	41.41	0.65		382	Кисель из сока	150	3.15
6.68	38.75				Хлеб пшеничный	25	1.97
14.49	70.14				Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32
75.279	545.78	14.46			Фактическое содержание, г	545.00	18.14
71.05	490.00				Норма, г, не менее	450-550	14.70
			Ужин (уплотнённый полдник)				
1.60	8.08	3.60			Рыба припущенная	80	10.45
6.17	146.60			321	Пюре картофельное	120	2.44
0.3	61.30			490	Кекс "Здоровье"	25	1.35
34.84	230.97			400	Молоко кипяченое	180	5.57
14.4	90.69	1.17			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32
14.49	70.14						
71.80	607.78	4.77			Фактическое содержание, г	425.00	21.13
71.05	490.00				Норма, г, не менее	400-500	14.70
215.0	1862.1	32.8			ИТОГО за 1 день		65.6
203.0	1400.0				Норма, г, не менее		42.0

ые вещества		Энерге тическ ая	Витам ин С	Приём м пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда , г	
Ж	У							
				День 7=9				
				Завтрак				
2.95	0.00	35.83			3	Бутерброд с сыром	35	
4.5	0.3	61.30			185	Каша овсяная жидкая с сахаром	180	
7.52	20.13	182.56	0.08		215	Омлет натуральный	75	
2.66	13.20	88.98	1.43		395	Кофейный напиток с молоком	150	
0.40	9.90	44.80	10					
0.30	14.49	70.14	0.27					
18.3	58.0	483.6	11.5	Фактическое содержание, г				440.0
11.75	50.8	350.0		Норма, г, не менее				350-450
				2 завтрак				
0.18	27.36	113.22	7.20			Фрукты свежие	95	
2.3	13.2	94	10.00					
2.48	40.6	207.2		Фактическое содержание, г				
2.4	10.2	70.0		Норма, г, не менее				
				Обед				
0.08	1.60	8.08	3.60		84	Суп картофельный с рыбным фрикадельками	180	
2.51	10.15	70.59	3.45			Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом	60	
8.9	4.59	129.50	0.71		322	Пюре картофельное с морковью	110	
3.22	7.19	65.14	10.26		372	Компот из свежих плодов	180	
2.80	22.80	129.00	1.07			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	
0.25	12.07	58.41						
0.75	6.68	38.75						
18.51	65.08	499.47	19.09	Фактическое содержание, г				570.00
16.45	71.05	490.00		Норма, г, не менее				450-550
				Ужин (уплотнённый полдник)				
1.42	0.2	55.2	0.2		*	Овощи свежие	30	
4.8	20.44	134.7	18.00			Фрикадельки мясные в соусе	60	
5.29	13.63	107.5	0.00		355	Соус сметанный с томатом	30	
4.87	9.63	104.6	2.45		313	Каша рассыпчатая	120	
0.75	6.68	38.75			401	Напиток кисломолочный	175	
					473	Булочка "Веснушка"	25	
						Хлеб пшеничный	20	
17.13	50.54	440.83	20.65	Фактическое содержание, г				460.00
16.45	71.05	490.00		Норма, г, не менее				400-500
56.5	214.2	1631.1		ИТОГО за 1 день				
47.0	203.0	1400.0		Норма, г, не менее				

Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда
Б	Ж	У					
					День 8=7		
					Завтрак		
4.73	6.88	14.56	139.08	0.07		7	Сыр российский
4.23	2.21	26.1	141.25			185	Каша рисовая жидкая с сахаром
6.62	13.15	1.27	149.91	11		394	Чай с молоком
2.37	2.00	12.00	75.48	0.97			Хлеб пшеничный
18.0	24.2	53.9	505.7	12.0	Фактическое содержание, г		
10.5	11.75	50.8	350.0		Норма, г, не менее		
					2 завтрак		
0.40	0.40	9.80	44.00	10.00		401	Напиток кисломолочный
0.40	0.4	9.8	44.0	10	Фактическое содержание, г		
2.1	2.4	10.2	70.0		Норма, г, не менее		
					Обед		
6.24	2.34	11.53	92.14	8.05		38	Овощи свежие
16.67	6.27	16.21	187.95	0.30		83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (
2.14	3.38	13.21	91.82	11.55			Шницель рыбный натуральный
0.12	0.09	10.03	41.41	0.65		342	Рагу овощное с соусом
2.64	1.50	13.36	77.50			378	Кисель из свежих плодов
							Хлеб ржаной/ржано-пшеничный
27.81	13.58	64.34	490.82	20.55	Фактическое содержание, г		
14.70	16.45	71.05	490.00		Норма, г, не менее		
					Ужин (уплотнённый п		
0.24	0.03	0.84	4.59			*	Овощи свежие
0.28	0.15	0.01	2.51	0.02			Тефтели из говядины с соусом
0.48	4.02	1.49	44.06	0.02		55	Икра овощная
4.20	2.55	25.90	143.35			399	Сок
5	4.3	7.5	88.70				Хлеб пшеничный
1.95	1.53	16.6	87.97			*476	Булочка "Розовая"
1.58	0.2	9.66	46.76				Фрукты свежие
13.73	12.78	62.00	417.94	0.04	Фактическое содержание, г		
14.70	16.45	71.05	490.00		Норма, г, не менее		
59.9	51.0	190.1	1458.5		ИТОГО за 1 день		
42.0	47.0	203.0	1400.0		Норма, г, не менее		

Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Витам ин С	Приём м пищ	№ рецеп туры
	Б	Ж	У				
							День 10=5
150	2.36	0.23	21.00	95.51			2
60	7.41	9.11	1.16	116.27	0.24		
180	2.67	2.34	14.30	88.94	1.20		*
25	1.97	0.25	12.07	58.41	0.54		394
415.0	14.4	11.9	48.5	359.1	1.3	Фактическое	
350-450	10.5	11.75	50.8	350.0		Норма, г, не л	
к							
180	5.80	5.00	8.00	100.20	1.40		399
	5.8	5	8.0	100.2	1.4	Фактическое	
	2.1	2.4	10.2	70.0		Норма, г, не л	
40	1.15	2.47	3.21	39.67	3.72		16
180	1.16	3.48	7.86	67.40	7.58		75
160	16.00	14.78	26.76	304.06	0.46		
150	0.33	0.02	20.83	84.76	0.30		336
25	1.97	0.25	12.07	58.41	0.54		376
20	1.32	0.75	6.68	38.75			
575	21.93	21.75	77.41	593.05	12.60	Фактическое	
450-550	14.7	16.45	71.1	490.0		Норма, г, не л	
й полдник)							
130	36.86	21.12	30.04	457.68	0.70		34
30	0.58	1.36	3.98	30.44	0.10		
180	2.85	2.41	14.40	90.69	1.17		321
95	0.40	0.40	9.80	44.40	10.00		401
							479
435.00	40.69	25.29	58.22	623.21	11.97	Фактическое	
400-500	14.70	16.45	71.05	490.00		Норма, г, не л	
	82.8	64.0	192.2	1675.6	27.3	ИТОГО за 1 д	
	42.0	47.0	203.0	1400.0		Норма, г, не л	

Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витами н С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	45	2.49	3.93	27.6	155.57	0.10
Суфле из отварного мяса с рисом	80	15.56	11.39	16.7	231.55	
Овощи свежие	40	0.32	0.04	1.1	6.12	
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.30	88.94	1.20
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.75	
содержание, г	365.0	22.4	18.5	66.4	520.9	1.3
менее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	
2 завтрак						
Сок	180	0.54	0.18	27.4	105.3	7.7
Фрукты свежие	95	0.40	0.40	9.80	44.40	10.00
содержание, г		0.94	0.58	37.2	149.7	17.7
менее		2.1	2.4	10.2	70.0	
Обед						
Салат летний	40	0.49	2.08	2.58	31.00	7.48
Рассольник домашний	180	1.87	4.56	10.64	91.06	8.51
Шницель рубленый из говядины	60	8.93	6.74	8.97	132.26	
Капуста, тушеная	100	1.85	3.22	7.19	65.16	10.26
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.82	0.30
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	46.76	
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	25	1.65	0.15	8.35	41.35	
содержание, г	575	16.7	16.97	68.22	492.419	26.544
менее	450-550	14.7	16.45	71.1	490.0	
Ужин (уплотнённый полдник)						
Пудинг из печени с морковью	60	13.54	5.88	5.40	128.68	
Сметана	10	0.17	1.33	0.21	13.49	
Пюре картофельное	120	2.44	4.8	20.4	134.7	18.18
Напиток кисломолочный	180	4.69	4.05	6.80	82.41	0.48
Булочка творожная	50	7.30	2.30	29.25	166.90	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	46.76	
содержание, г	440.00	29.72	18.56	71.76	572.96	18.66
менее	400-500	14.70	16.45	71.05	490.00	
ень		69.7	54.6	243.5	1736.0	64.2
менее		42.0	47.0	203.0	1400.0	