

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ № 4

О.А. Гаранина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: до 3-х лет

Период: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ рецеп-туры
			Белки,	Жиры	Угле-воды,			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Яйцо вареное	75	5,08	4,6	0,28	62,8		424
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	3,5	50
	Кофейный напиток со молоком, сгущенным	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	396
	Бутерброд с сыром	20//6/2,5	3,23	3,95	9,678	87,93	0,049	2
	ИТОГО:	333,5	11,46	14,51	29,708	295,73	3,829	
2 завтрак:	Сок натуральный яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	399
	ИТОГО:	483,5	12,21	14,66	44,858	364,73	6,829	
Обед:	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/8	1,38	3,87	6,72	67,12	14,62	67
	Свекла тушеная	110	19,155	11,13	33,648	310,174	1,59	646
	Шницель рыбный	60	8,95	6,79	9,26	133,51	0,09	282
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	3,5	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО:	538	22,944	15,441	73,086	524,075	22,86	
Полдник:	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,85	4,06	13,4	105,92	0,72	94
	Кефир	150	4,35	3,75	6	74,97	1,05	401
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	
	ИТОГО:	320	9,78	8,01	29,06	227,89	1,77	
	ВСЕГО за 1 день:	1341,5	44,934	38,111	147,004	1116,695	31,459	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Каша манная с изюмом и яблоками	150	4,1	4,45	21,93	144	1,52	179
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20//5	1,61	4,325	9,705	84,4	0	1
	ИТОГО:	355	5,75	8,785	38,625	256,4	1,54	

2 завтрак:	фрукты свежие (по сезону)	95	0,36	0,26	8,82	42,3	9,6	368
	ИТОГО:	450	6,11	9,045	47,445	298,7	11,14	
Обед:	Суп картофельный с гречками	150/12	1,94	2,08	8,92	62,24	4,85	200/115
	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Плов из птицы	190	8,98	2,68	5,84	83	1,83	258
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО:	562	15,609	8,341	59,828	378,671	27,29	
Полдник:	Запеканка из творога со стуженным молоком	80/10	13,227	15,639	20,153	271,273	1,34	236/
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Кондитерские изделия	20	0,55	2,033	14,554	75,24		
	ИТОГО:	260	18,127	21,422	41,007	422,513	1,79	
	ВСЕГО за 2 день:	1272,00	39,846	38,808	148,28	1099,884	40,22	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	93
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с сыром	20/6	3,066	3,74	9,678	85,33	0,044	2
	ИТОГО:	356	7,416	7,66	30,798	222,23	0,744	
2 завтрак:	Сок натуральный яблочный	150	0,75	0	17,55	70,5	3	399
	ИТОГО:	506	8,166	7,66	48,348	292,73	3,744	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19	81
	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Гуляш из отварного мяса	50/20	16,463	13,152	6,785	212,805	6,38	591
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,321	3,277	21,815	127,58	0	688
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО:	540	26,143	20,66	73,068	584,186	15,01	
Полдник:	Каша молочная ячневая	150	5,825	6,166	23,594	208,285		
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Булочка промышленного производства	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
	ИТОГО:	350	13,975	10,316	54,194	403,285	0,45	
	ВСЕГО за 3 день:	1396,00	48,284	38,636	175,61	1280,201	19,204	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Сырники со сметаной	100/8	4,81	2,4	26,67	258,8	0,85	233
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	395

	Бутерброд с сыром	20//7	1,61	4,325	9,705	84,4	0	
	ИТОГО:	315	8,76	8,725	47,005	413,2	1,83	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,75	0	17,55	70,5	3	399
	ИТОГО:	410	9,51	8,725	64,555	483,7	4,83	
Обед:	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Свекольник со сметаной	150/12	1,62	4,05	11,37	83,21	4,73	67
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	281
	Пюре картофельное	110	5,025	6,695	33,37	213,633	36	345
	Кисель из свежих плодов (яблок)	150	0,11	0,05	20,46	82,65	0,92	378
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО:	542	18,364	18,186	89,648	592,074	44,89	
	Оладьи обыкновенные со сгущенным молоком	70/20	6,276	6,238	37,092	220,15		1103
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	ИТОГО:	240	11,066	10,258	72,682	417,15	3,08	
	ВСЕГО за 4 день:	1192,00	38,94	37,169	226,885	1492,924	52,8	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Каша «Дружба» (из смеси гречневой и пшенной круп)	150	6,92	7,52	29,72	213,88	0,9	177
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20//5	1,61	4,325	9,705	84,4	0	1
	ИТОГО:	355	8,57	11,855	46,415	326,28	0,92	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,36	0,36	8,82	42,3	9	368
	ИТОГО:	450	8,93	12,215	55,235	368,58	9,92	
Обед:	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	82
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно- сметанном соусе	50/20	12,286	10,865	4,017	165,331	1,485	278
	Каш ячневая вязкая	110	3,195	3,08	17,68	106,682	0	314
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО:	540	19,83	16,426	66,755	494,214	11,865	
Полдник:	Картофельная запеканка с мясом	110	5,632	6,098	25,81	211,146	2,4	7/4
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	
	Кондитерские изделия	20	0,55	2,033	14,554	75,24		
	ИТОГО:	310	11,062	9,058	53,35	371,546	3,6	

	ВСЕГО за 5 день:	1300,00	39,822	37,699	175,34	1234,34	25,385	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Омлет натуральный	120	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	3,5	50
	Кофейный напиток со стуженным молоком	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	396
	Бутерброд с маслом	20//5	1,61	4,325	9,705	84,4	0	1
	ИТОГО:	375	10,49	21,325	30,555	356,4	3,88	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
	ИТОГО:	470	10,81	21,645	38,395	394	11,88	
Обед:	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Суп рисовый с томатной пастой (жарчо)	150	5,57	4,55	14,09	113,14	5,89	204
	Котлета рыбная	60	15,875	4,317	10,311	147,85	0	255
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	336
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО:	530	25,924	12,548	66,549	482,871	27,49	
Полдник:	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,328	6,505	12,887	161,24	2,4	94
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Кондитерские изделия	20	0,435	1,605	11,49	59,4		
	ИТОГО:	320	9,113	11,86	30,677	296,64	2,85	
	ВСЕГО за 6 день:	1320,00	45,847	46,053	135,621	1173,511	42,22	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Вареники ленивые со сметаной	80/13,35	15,04	12,62	15,56	236,5	0,15	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с сыром, маслом	20/2,5/6	2,99	6,095	9,705	106,289	0,041	2
	ИТОГО:	301,85	20,37	20,715	35,895	412,789	1,171	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,36	0,36	8,82	42,3	9	368
	ИТОГО:	396,85	20,73	21,075	44,715	455,089	10,171	
Обед:	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Суп картофельный	150	5,245	4,202	35,912	203,88	29,5	85
	Фрикадельки из птицы	60	22,187	9,399	10,547	220,881	0,24	308
	Каша гречневая	110	1,8	4,05	10,56	85,9	8,57	344
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО:	530	31,641	18,092	89,737	657,442	42,75	
Полдник:	Каша молочная манная	150	5,94	7,105	27,16	229,618	2,6	5//4

	Кондитерские изделия	20	0,536	1,979	14,171	73,26		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	ИТОГО:	320	6,516	9,094	48,321	330,878	2,62	
	ВСЕГО за 7 день:	1246,85	58,887	48,261	182,773	1443,409	55,541	
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Нарезка овощная	40	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Омлет натуральный	120	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20//5	1,61	4,325	9,705	84,4	0	1
	ИТОГО:	365	8,199	15,396	18,803	246,981	3,27	
2 завтрак:	Сок натуральный яблочный	150	0,75	0	17,55	70,5	3	399
	ИТОГО:	515	8,949	15,396	36,353	317,481	3,27	
Обед:	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Суп картофельный	150	2,307	1,941	18,29	101,024	22,15	77
	Мясо духовое	150	18,33	16,206	25,67	323,31	31,1	588
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	379
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО:	510	23,096	18,478	85,218	604,565	56,51	
Полдник:	Каша молочная ячневая	150	13,972	11,395	30,187	279,502	36,98	626
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	ИТОГО:	330	16,292	11,645	51,757	378,902	37	
	ВСЕГО за 8 день:	1355,00	48,337	45,519	173,328	1300,948	96,78	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	93
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20//5	1,61	4,325	9,705	84,4	0	1
	ИТОГО:	355	5,96	8,245	30,825	221,3	0,7	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,36	0,26	8,82	42,3	9,6	368
	ИТОГО:	450	6,32	8,505	39,645	263,6	10,3	
Обед:	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Суп картофельный	150	4,78	3,73	11,12	97,2	8,06	83
	Биточек рубленый из говядины	60	13,525	3,74	4,636	108,77	0,1	258
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	336
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО:	530	22,784	11,151	57,904	427,851	29,76	

Полдник :	Оладьи обыкновенные со стуженным молоком	70/20	6,276	6,238	37,092	220,15	0	1103
	Кефир	150	4,35	3,75	6	74,97	1,05	401
	ИТОГО :	240	10,626	9,988	43,092	295,12	1,05	
	ВСЕГО за 9 день :	1220,00	39,73	29,644	140,641	986,571	41,11	
ДЕНЬ 10								
Завтрак :	Суп молочный с пшеном	150	3,45	4,11	13,93	110,1	0,68	94
	Кофейный напиток со стуженным молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с сыром	20//5	3,23	3,95	9,678	87,93	0,049	2
	ИТОГО :	355	9,83	10,78	36,568	287,03	1,929	
2 завтрак :	Сок натуральный яблочный	150	0,75	0	17,55	70,5	3	399
	ИТОГО :	505	10,58	4,82	15,04	357,53	4,929	
Обед	Нарезка овощная	30	0,819	0,021	1,008	7,581	3,15	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) , со сметаной	150	2,08	4,52	10,4	90,63	13,51	59
	Шницель рыбный натуральный	60	8,95	6,79	9,26	133,51	0,09	282
	Каша гречневая	110	2,227	0,894	14,09	72,47	13,09	340
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	ИТОГО :	530	15,876	12,545	69,388	454,941	30,14	
Полдник :	Суп молочный с ячневой крупой	150	5,774	7,703	14,51	181,429	2,5	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Булочка промышленного производства	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
	ИТОГО :	350	9,614	8,113	45,8	328,429	2,52	
	ВСЕГО за 10 день :	1385,00	36,07	25,478	130,228	1140,9	37,589	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 18-20%
П завтрак – 4-5 %
Обед – 33-35,5 %
Уплотненный полдник – 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	44,934	38,111	147,004	1116,695	31,459
2	39,846	38,808	148,28	1099,884	40,22
3	48,284	38,636	175,61	1280,201	19,204
4	38,94	37,169	226,885	1492,924	41,7
5	39,822	37,699	175,34	1234,34	25,385
6	45,847	46,053	135,621	1173,511	42,22
7	58,887	18,092	182,773	1443,409	55,541
8	48,337	45,519	173,328	1300,948	96,78
9	39,73	29,644	140,641	986,571	41,11
10	36,07	25,478	130,228	1140,9	37,589
СРЕДНЕЕ	44,0697	35,5209	163,571	1226,938	43,1208