

Утверждаю:
заведующий МДОБУ № 26
«Василек» станции Советской
М.В. Закалюжная

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с10, 5 -часовым пребыванием

Возрастная категория: до 3-х лет

Период: зима - весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ рецептуры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Икра кабачковая	45	1	4,5	4,25	59,02	3,5	50
	Омлет натуральный	90	5,73	11,04	1,1	127,0	0,1	215
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	395
	Батон, сыр	20/7	3,23	3,95	9,678	87,93	0,049	3
	Кондитерские изделия	30	2,28	2,40	20,62	61,54	0,00	б/н
ИТОГО:		350	12,11	20,95	30,528	419,49	3,929	
2 завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,15	15,15	64,0	3,00	399
ИТОГО:		150	0,75	0,15	15,15	64,0	3,00	
Обед	Нарезка из соленых томатов	30	0,36	0,05	1,17	26,91	4,50	19
	Суп картофельный с клецками	180	1,38	3,87	6,72	93,5	14,62	85
	Шницель рыбный натуральный	60	8,28	11,84	6,75	123,95	0,26	510
	Картофельное пюре	120	2,4	0,48	18,96	109,80	17,40	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	54,3	0,00	б/н
ИТОГО:		570	14,71	7,5	64,4	481,66	39,64	
Полдник	Оладьи обыкновенные со сгущенным молоком	70/10	3,85	4,06	13,40	197,16	0,72	239
	Молоко кипяченое	150	0,04	0,01	6,99	85,0	0,02	400
ИТОГО:		230	3,89	4,07	20,39	282,16	0,74	
ВСЕГО за 1 день:		1300	30,78	23,96	158,50	1247,31	47,30	
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	180	4,10	4,45	21,93	144,00	1,52	179
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон с маслом	20/5	1,14	0,12	7,29	68,75	0,00	1
ИТОГО:		355	7,6	10,61	56,9	240,75	1,54	
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	б/н
ИТОГО:		100	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
Обед	Капуста соленая	30	0,40	0,05	1,30	76,3	5,00	19
	Щи из свежей капусты, со сметаной	180/7,5	1,94	2,08	8,92	61,60	4,85	67
	Плов из птицы	130	8,98	2,68	5,84	211,50	1,83	304
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	54,3	0,00	б/н
ИТОГО:		522,5	14,49	17,53	61,03	418,45	27,57	

Полдник	Запеканка из творога, со сгущённым молоком	80/15	12,50	8,80	20,69	197,6	0,27	237
	Ряженка 2,5%	155	4,35	3,75	6,30	75,00	0,45	401
ИТОГО:		250	16,85	12,55	26,99	272,6	0,72	
ВСЕГО за 2 день:		1277,5	39,14	40,89	149,82	953,8	34,83	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая	180	5,49	11,40	4,55	168,7	0,60	92
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон, сыр	20/9	1,14	0,12	7,29	91,33	0,00	3
ИТОГО:		359	7,52	11,62	20,87	288,03	5,37	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	4,35	3,75	6,00	64,00	1,05	399
ИТОГО:		150	4,35	3,75	6,00	64,00	1,05	
Обед	Нарезка из соленых томатов	30	0,40	0,05	1,30	26,91	5,00	б/н
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	107,0	4,19	81
	Котлеты рубленые запечённые	60	4,11	10,53	21,72	160,12	19,55	282
	Рагу овощное	130	2,2	0,44	17,38	100,8	15,95	64
	Компот из свежих яблок	150	0,75	0	17,55	73,20	3,00	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	54,3	0,00	б/н
ИТОГО:		580	11,42	14,74	72,11	522,33	26,74	
Полдник	Яблоки печеные	80	0,28	0,28	21,73	91,00	2,97	385
	Кефир	165	4,58	4,08	7,58	87,5	2,05	401
	Булочка промышленного производства	50	3,80	0,40	24,30	113,16	0,00	б/н
ИТОГО:		295	8,66	5,76	74,77	279,16	3,75	
ВСЕГО за 3 день:		1384	31,95	35,87	173,75	1153,52	36,91	
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,81	2,40	26,67	258,80	0,85	185
	Чай с сахаром	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	392
	Батон масло сливочное	20/5	1,14	0,12	7,29	68,75	0,9	1
ИТОГО:		355	8,10	7,65	44,00	188,17	0,92	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,03	4,90	22,0	0,80	368
ИТОГО:		100	0,4	0,03	4,90	22,00	0,80	
Обед:	Капуста соленая	25	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	б/н
	Свекольник со сметаной	180	1,62	4,05	11,37	83,21	4,73	99
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	70/30	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	278
	Макароны отварные	110	2,2	0,44	17,38	82,5	15,95	205
	Кисель из плодов свежих	150	0,11	0,05	20,46	82,65	0,92	383
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	б/н
ИТОГО:		595	17,43	14,15	84,87	436,63	26,09	
Полдник	Сырники со сметаной	70/7,5	3,90	1,50	28,90	153,12	0,02	231
	Кофейный напиток с молоком	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	395
ИТОГО:		227,5	7,15	4,40	37,30	233,8	1,83	
ВСЕГО за 4 день:		1277,5	32,88	26,40	171,07	880,6	33,84	
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,92	7,52	29,72	129,16	0,90	185
	Какао с молоком	150	0,04	0,01	6,99	89,00	0,02	397
	Батон с маслом	20/5	1,14	0,12	7,29	91,33	0,00	1
ИТОГО:		355	8,39	14,97	19,43	309,49	6,06	
2 завтрак	Сок яблочный	150	4,35	3,75	6,00	64,00	1,05	399
ИТОГО:		150	4,35	3,75	6,00	64,00	1,05	
Обед	Нарезка из соленых огурцов	30	0,40	0,05	1,30	26,91	5,00	б/н
	Суп картофельный рыбный	180	1,94	2,04	12,34	89,80	5,94	84
	Шницель из говядины	60	9,32	7,07	9,64	116,12	0,09	282

	рубленый							
	Овощи тушеные	120	1,80	4,05	10,56	100,8	8,57	66
	Компот из сухофруктов	150	0,75	0	17,55	84,75	3,00	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	54,3	0,00	б/н
ИТОГО:		570	15,68	13,51	65,19	516,78	22,60	
Полдник	Каша гречневая вязкая	110	2,46	3,03	18,40	175,33	1,05	186
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	392
	Хлеб пшеничный	20	0,76	0,08	4,86	23,80	0,00	б/н
ИТОГО:		280	5,67	6,83	43,30	288,17	21,90	
ВСЕГО за 5 день:		1355	34,29	39,26	138,82	1178,4	56,61	
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Икра кабачковая	45	0,40	0,05	1,30	47,6	5,00	19
	Омлет натуральный	90	3,90	1,50	28,90	127,0	0,02	215
	Кофейный напиток с молоком сгущ.	150	2,34	2,00	10,63	84,00	0,98	380
	Печенье пром. произв.	40	0,12	2,03	18,40	61,54	1,06	б/н
	Батон, масло	20/5	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	1
ИТОГО:		350	11,88	3,74	18,15	154,70	5,26	
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,20	0,20	4,90	39,60	5,00	368
ИТОГО:		100	4,55	3,95	11,2	98,00	5,45	
Обед	Нарезка из соленых томатов	30	0,56	1,96	0,60	26,91	5,40	б/н
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,69	2,04	11,98	67,35	8,64	98
	Биточек рыбный запечённый	60	9,08	6,95	5,85	126,87	0,32	259
	Капуста тушеная	110	3,05	3,34	13,68	97,80	0,00	336
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	54,3	0,00	б/н
ИТОГО:		560	16,98	14,67	74,52	446,43	15,42	
Полдник	Оладьи с повидлом	70/20	10,30	3,56	2,57	197,16	0,24	240
	Молоко кипяченое	150	0,04	0,01	6,99	85,0	0,02	400
ИТОГО:		240	8,48	5,58	36,48	238,12	2,07	
ВСЕГО за 6 день:		1250	41,89	27,94	140,35	1179,66	28,20	
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	15,04	12,62	15,56	134,87	0,15	185
	Какао с молоком	150	0,04	0,01	6,99	150	0,02	397
	Батон	20	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	1
	Сыр (порциями)	6	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	3
ИТОГО:		360	17,42	17,86	29,91	315,2	0,21	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,20	0,20	4,90	39,60	5,00	368
ИТОГО:		100	4,55	3,95	11,2	39,60	5,45	
Обед	Капуста соленая	25	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	б/н
	Суп рисовый и томатной пастой (харчо)	180	5,57	4,55	14,09	113,14	5,89	101
	Биточки из птицы	60	8,11	8,19	7,45	136,25	0,43	305
	Каша ячневая вязкая	110	1,80	4,05	10,56	85,90	8,57	168
	Компот из свежих яблок	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	б/н
ИТОГО:		555	19,24	17,26	72,04	554,68	22,89	
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	80/10	5,50	4,11	33,12	346,0	0,53	230
	Молоко кипяченое	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	400
	Хлеб пшеничный	20	2,28	2,40	20,62	61,54	0,00	б/н
ИТОГО:		260	7,84	6,11	43,75	475,33	1,51	

ВСЕГО за 7 день:		1275	49,05	45,18	156,90	1384,81	30,06	
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	5,73	11,04	1,10	95,61	0,10	185
	Кофейный напиток с молоком	150	0,04	0,01	6,99	70,00	0,02	395
	Батон масло сливочное	20/5	1,52	0,16	9,72	91,33	0,00	1
ИТОГО:		355	8,09	14,81	21,21	256,94	2,92	
2 завтрак	Сок яблочный	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	399
ИТОГО:		150	4,35	3,75	6,30	64,00	0,45	
Обед	Нарезка из соленых томатов	40	0,89	0,15	6,00	26,91	0,3	б/н
	Суп картофельный с мясом	180	1,57	2,05	10,29	103,3	5,94	77
	Котлета рубленая из говядины	60	10,87	8,25	11,25	160,12	0,11	282
	Икра свекольная	120	2,35	4,60	12,33	96,0	6,73	78
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	92,70	0,11	383
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	54,3	0,00	б/н
ИТОГО:		580	16,83	15,26	75,42	533,33	17,89	
Полдник	Омлет с зелен. горошком	80	0,40	0,05	1,30	124,23	5,00	215
	Чай с молоком	160	5,90	7,81	5,22	77,0	0,35	394
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	44,33	0,00	б/н
ИТОГО:		250	8,66	4,76	53,61	245,56	5,02	
ВСЕГО за 8 день:		1335	37,93	38,58	156,54	1099,83	26,28	
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,31	3,91	14,13	140,28	0,68	10
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон	20	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	3
	Сыр	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	3
ИТОГО:		355	5,53	7,67	28,48	295,61	0,70	
2 завтрак	Яблоко	100	4,35	3,75	6,30	39,60	0,45	368
ИТОГО:		100	4,59	3,99	12,18	102,40	6,45	
Обед	Нарезка из соленых томатов	40	0,56	1,96	0,60	26,91	5,40	б/н
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,12	205,4	8,06	83/121
	Мясо духовое	130	8,95	6,79	9,26	180,88	0,09	276
	Компот из свежих яблок	150	0,75	0	17,55	73,20	3,00	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	54,3	0,00	б/н
ИТОГО:		550	23,34	17,30	87,24	540,69	17,98	
Полдник	Булочка	50	7,18	3,86	22,62	113,16	0,00	б/н
	Ряженка	150	2,34	2,00	10,63	75,00	0,98	401
ИТОГО:		200	9,52	5,86	33,25	188,16	0,98	
ВСЕГО за 9 день:		1205	42,98	34,82	161,15	1064,06	26,11	
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	180	4,35	4,11	13,93	129,16	0,68	46
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Батон	20	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,27	0,06	29,75	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	0,93	1,18	0,00	14,40	0,03	1
ИТОГО:		360	9,97	7,01	23,66	309,49	4,33	
2 завтрак	Сок яблочный	150	4,35	3,75	6,00	64,00	1,05	399
ИТОГО:		150	4,61	4,01	12,37	64,00	7,55	
Обед:	Капуста соленая	25	0,32	0,04	1,04	14,3	4,00	б/н
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный), со сметаной	180/10	2,08	4,52	10,40	50,0	13,51	7

	Ежики мясные в томатно-сметанном соусе	70/20	11,60	8,94	13,07	133,24	0,00	111/355
	Картофельное пюре	120	3,19	2,96	20,59	109,80	0,00	321
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	72,6	0,30	874
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	54,3	0,00	б/н
ИТОГО:		605	18,00	14,26	76,52	434,24	33,76	
Полдник	Пудинг рыбный запечённый	80	7,50	2,39	8,28	196,0	0,28	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,29	44,33	0,00	б/н
ИТОГО:		260	8,64	6,95	34,18	268,33	1,88	
ВСЕГО за 10 день:		1375	41,22	32,23	146,73	1076,06	47,52	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	– 18-20%
II 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	30,78	23,96	158,50	1247,31	47,30
2	39,14	40,89	149,82	953,8	34,83
3	31,95	35,87	173,75	1153,52	36,91
4	32,88	26,40	171,07	880,6	33,84
5	34,29	39,26	138,82	1263,55	56,61
6	41,89	27,94	140,35	1179,66	28,20
7	49,05	45,18	156,90	1384,81	30,06
8	37,93	38,58	156,54	1099,83	26,28
9	42,98	34,82	161,15	1064,06	26,11
10	41,22	32,23	146,73	1076,06	47,52
СРЕДНЕЕ	38,21	34,51	155,36	1130,32	36,77