

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ № 2
Саватеева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием

Возрастная категория: до 3 лет

Период: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	39
	Кофейный напиток	180	1,08	1,08	11,67	76,6	0,83	2
	Хлеб пшеничный с маслом	15/5	1,90	0,20	12,15	59,50	0,00	
	ИТОГО:		7,37	5,64	38,81	252,35	1,58	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	175	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
Обед:	Овощи в ассортименте	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	
	Суп гороховый	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19	81
	Котлета куриная рубленая	60	7,64	10,9	6,23	154	0,24	52
	Капуста тушеная	120	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	56
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,51	0,25	15,1	72,6	0,00	
	ИТОГО:		17,38	18,41	74,19	537,37	26,39	
Полдник:								
	Омлет с зеленым горошком	90	5,49	11,40	4,55	142,80	0,60	219
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,6	0,54	76
	Хлеб пшеничный	15	1,44	0,11	8,62	38,20	0,00	
	ИТОГО:		7,6	12,34	24,42	227,6	1,14	
	ВСЕГО за 1 день:		33,3	36,39	159,65	1106,6	32,19	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Вареники ленивые со сметаной	140	14,83	10,86	25,31	278	0,19	230
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,90	0,20	12,15	59,50	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,6	0,83	2
	ИТОГО:		17,81	12,14	49,13	414,1	1,02	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	368
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,3	3,80	
Обед:	Нарезка из овощей	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	
	Суп рисовый и томатной пастой (харчо)	180	5,1	4,0	12,1	101,3	5,7	15
	Рагу овощное с мясом	160	10,11	8,24	26,97	226,16	12,85	344

	говядины							
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	17	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		19,2	12,85	88,23	529,7	23,35	
Полдник:	Суп молочный с геркулесом	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	1
	Кондитерские изделия	30	3,62	3,71	32,1	110,6	0,00	
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	1,05	70
	ИТОГО:		12,29	12,43	42,74	302,6	1,93	
	ВСЕГО за 2 день:		50,33	37,42	202,3	1335,7	30,1	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Икра свекольная	60	1,32	2,26	6,33	56,22	3,07	54
	Рыба по-польски	110	10,07	6,05	7,14	136,6	0,19	254
	Чай с сахаром	160	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	61,40	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		13,77	12,2	38,11	327,27	3,29	
2 завтрак:	яблоко	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	73,8	7,41	57
	Котлета из говядины в томатном соусе	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6
	Каша ячневая	110	2,16	2,82	13,88	89,5	00	314
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		14,21	12,65	76,19	478,6	8,29	
Полдник:	Ряженка 2,5%	150	4,32	3,75	6	75	1,05	70
	оладьи	70	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
	Со сгущенным молоком	20	2,0	2,0	13,1	80,1	00	477
	ИТОГО:		11,8	10,63	28,17	257,1	3,51	
	ВСЕГО за 3 день:		40,1	35,8	150,31	1098,18	23,9	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44
	Кондитерские изделия	20	0,18	1,95	16,3	80		
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	ИТОГО:		8,06	9,78	34,73	262,25	0,92	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
			0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
	ИТОГО:							
Обед:	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	
	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,01	12,24	74,34	5,94	80
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6
	Пюре картофельное	110	2,67	2,83	16,37	101,6	0,00	314
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		15,58	11,18	82,88	497,57	11,32	
Полдник:	Крупеник	80	5,93	5,71	11,84	121,98	0,42	186
	Со сгущенным молоком	20						
	Ряженка 2,5%	150	4,32	3,75	6	75	1,05	70

	ИТОГО:		10,25	9,46	17,84	196,98	1,47	
	ВСЕГО за 4 день:		34,21	30,74	143,29	992	21,71	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Суп молочный гречневый	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	00	0,00	0,0	392
	Кондитерские изделия	30	3,62	3,71	32,1	110,6	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	ИТОГО:		11,55	14,08	55,56	333,6	1,,02	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	
Обед:	Суп картофельный с пшеном	180	1,92	2,02	13,34	75,24	5,94	80
	Шницель из говядины в томатном соусе	60	7,03	5,73	5.11	99,38	0,58	6
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	3,67	2,87	20,6	136		209
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	ИТОГО:		16,69	11,08	88,21	532,87	11,32	
Полдник:	Булочка промышленного производства	50	3	4,7	27	155		
	Какао с молоком	150	3,52	3,72	20,63	95,1	1,3	
	ИТОГО:		6,52	8,42	47,63	250,1		
	ВСЕГО за 5 день:		35,08	34	199,24	1151,1	20,34	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Каша манная молочная	180	6,1	5,5	24,55	186,71	1,81	179
	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,6	0,83	395
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		9,5	10,37	46,01	343,96	2,64	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
Обед:	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6.3	4.5	
	Свекольник со сметаной	180	2,29	3,74	15,45	101,6	0,22	4
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	160	10,85	18.09	17.82	262,17	0,22	282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		17,21	22,44	82,43	579,72	5,24	
Полдник:	Оладьи	70	5,48	4,88	9,07	102	2,46	275
	Сгущенное молоко	20	2,0	2,0	13,1	80,1	00	336
	Ряженка 2,5%	150	4,32	3,75	6	75	1,05	392
	ИТОГО:		11,8	10,63	28,17	257,1	3,51	
	ВСЕГО за 6 день:		38,83	43,76	164,45	1215,9	19,39	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Яйцо отварное	1,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	424
	Икра кабачковая	60	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	50
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/10	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
	ИТОГО:		10,33	13,2	25,09	280,77	1,29	

2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
Обед:	Щи с капустой и картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	13,29	67
	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	
	Рыбные биточки в томатном соусе	60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134
	Каша гречневая	110	3,05	3,34	13,68	97,0	0,00	314
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		15,2	11,28	93,75	480	18,46	
Полдник:	Запеканка творожная с яблоками	80	10,89	8,54	11,7	167,2	1,06	240
	Сгущенное молоко	20	2,0	2,0	13,1	80,1	00	336
	Кефир 2,5%	150	4,32	3,75	6	75	1,05	392
	печенье	30	2,38	3,71	23,03	110,6	0,00	
	ИТОГО:		19,59	9,46	53,83	432,9	2,11	
	ВСЕГО за 7 день:		45,4	34,26	180,51	1228,8	29,86	
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Суп рисовый молочный	160	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,6	0,83	2
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром/	25/5/10	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	ИТОГО:		9,01	11,45	35,13	299,6	1,85	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
Обед:	Суп овощной	180	1,26	3,6	8,14	70,15	6,12	202
	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	
	Тефтели из говядины	60	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	174
	Картофель тушеный с овощами	110	2,55	5,0	17,93	126,2	5,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	368
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		14,91	15,97	81,85	530,6	20,58	
Полдник:	Омлет с мукой	90	7,21	10,0	1,79	125	0,39	110
	Икра кабачковая	50	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	ИТОГО:		7,75	12,12	14,24	190,1	4,98	
	ВСЕГО за 8 день:		31,99	39,86	139,06	1055	35,41	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30	0,27	263
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/10	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	ИТОГО:		7,93	10,37	32,44	253	1,29	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед:	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	
	Суп картофельный с гречкой	180	2,57	2,05	10,29	65,88	5,94	80
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	60	6,84	7,38	16,46	170,17	15,03	298
	Каша пшеничная	110	2,67	2,83	16,37	101,6	0	314
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		16,15	12,87	91,15	559,9	25,77	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом	80	9,77	8,75	14,69	165,2	0,15	236
	Сгущенное молоко	20	2,0	2,0	13,1	80,1	00	336
	Кефир 2,5%	150	4,32	3,75	6	75	1,05	392
	ИТОГО:		16,9	14,5	33,79	320,3	1,2	
	ВСЕГО за 9 день:		40,49	38,06	165,22	1168,4	36,26	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Икра свекольная	60	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	54
	Пудинг рыбный запеченный	70	9,51	4,32	6,21	102,00	0,22	269
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0,27	263
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,90	0,20	12,15	59,50	0,00	
	ИТОГО:		12,35	6,36	32,27	231,54	3,18	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	368
	ИТОГО:		0,9	00	21,06	84,60	3,60	
Обед:	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	4,14	8,85	80
	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6.3	4.5	
	Плов с мясом говядины	160	9,51	10,6	20,7	215,6	0,69	643
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		15,09	13,63	78,6	441,99	14,34	
Полдник:	Булочка	50	3	4,7	27	155		
	Какао с молоком	150	3,52	3,72	20,63	95,1	1,3	
	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		6,84	8,74	55,47	285,2	9,3	
	ВСЕГО за 10 день:		35,23	28,73	187,4	1048,1	30,42	

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	47,03	54,39	213,55	1520,42	4972
2	71,4	52,28	267,55	1713,42	35,01
3	60,85	52,91	205,42	1558,57	37,74
4	39,77	38,67	250,14	1486,19	56,16
5	41,4	32,89	197,79	1256,52	21,27
6	38,92	49,09	173,99	1303,66	51,96
7	49,55	46,32	149,2	1213,06	44,9
8	42,76	43,72	172,81	1259,49	35,62
9	50,35	41,19	189,05	1303,45	44,29
10	36,56	37,82	225,05	1276,22	33,66
СРЕДНЕЕ	47,85	44,9	204,45	1400,87	41,03