

Заведующий МАДОУ детским садом №22 станицы Ярославской

Н.В.Петрушина

Приказ от 30 мая 2022 г. № 51

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

сезон: летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С	№ ре- цеп- туры
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ 1								
завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	155	4,10	4,45	21,93	144	1,52	193
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с сыром	25	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	3/1
	ИТОГО:	330	7,29	9,04	38,62	264,66	1,58	-
2 завтрак	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,67	32,32	181,2	-	456
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	420
	ИТОГО:	210	9,03	7,42	38,32	256,2	1,05	-
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,80	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,71	6,14	9,5	132,18	7,02	89
	Биточек из говядины рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Картофель, тушеный в соусе	110	2,35	6,52	17,08	136,4	8,0	144
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	590	25,9	22,73	80,4	627,91	19,21	-
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	1,92	42
полдник	Макаронные изделия с маслом	60	2,19	1,66	10,5	66,2	-	219
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	ИТОГО:	250	7,27	5,78	22,72	172,12	3,97	-
	ВСЕГО за 1 день:	1380	49,49	44,97	180,06	1320,89	25,81	-
ДЕНЬ 2								
завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	3,90	3,81	12,31	99,15	0,68	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Кондитерские изделия	30	2,62	3,6	22,68	141,85	0,00	508
	Бутерброд с маслом	25	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	355	7,78	11,19	49,29	337	0,7	-
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,1	42,3	9,4	386
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,1	42,3	9,4	-
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1,0	2,5	4,92	46,26	5,88	35
обед	Борщ с мясом	180	7,11	5,22	9,88	115,2	11,23	68
	Тефтели мясные	40	3,19	2,35	3,9	49,3	0,28	303
	Соус сметанный с луком	20	0,32	1,17	1,41	1,75	0,26	374
	Рагу из овощей	100	1,86	8,33	11,69	129,35	5,99	148
	Компот из сушеных	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394

	фруктов							
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	580	17,43	20,14	72,64	524,63	23,94	-
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	105	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Молоко кипяченое	160	4,85	4,32	8,03	91,8	2,21	419
	ИТОГО:	265	22,39	16,37	25,18	338,8	2,45	-
	ВСЕГО за 2 день:	1295	47,98	48,08	156,21	1242,73	36,49	-
ДЕНЬ 3								
завтрак	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10
	Омлет натуральный	100	8,8	17,0	1,7	195,4	0,15	229
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,00	0,28	414
	Бутерброд с сыром	28,4	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	3/1
	ИТОГО:	318,4	15,29	25,11	29,4	405,5	4,87	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	ИТОГО:	150	4,35	3,75	6	75	1,05	-
обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,92	2,02	12,33	75,24	5,94	86
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	180	17,15	14,06	11,68	241,4	3,9	290
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	560	23,44	16,64	61,58	485,16	12,84	-
	ВСЕГО за 3 день:	1298,4	51,06	50,62	118,87	1132,02	33,01	-
ДЕНЬ 4								
завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	3,90	3,81	12,31	99,15	0,68	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с маслом	25	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	325	5,16	7,59	26,61	195,15	0,7	-
2 завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Кондитерские изделия	30	2,62	3,6	22,68	144,85	0,00	508
	ИТОГО:	180	3,37	3,6	40,23	215,35	3	-
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,98	72,9	8,64	83
	Плов из птицы	140	14	12,9	23,4	265,5	0,36	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390

	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	560	19,72	18,04	74,26	536,54	14,09	-
полдник	Булочка Российская	60	4,2	4,8	33,3	192,75	0,45	457
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,1	42,3	9,4	386
	ИТОГО:	305	7,73	7,9	55,36	324,05	11,05	-
ВСЕГО за 4 день:		1370	35,98	37,13	196,46	1227,09	28,84	-
ДЕНЬ 5								
завтрак	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,98	21
	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	415
	Бутерброд с сыром	30	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3/1
	ИТОГО:	260	10,94	12,66	29,08	274,62	13,66	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	420
	ИТОГО:	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	-
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180	1,27	3,43	8,9	71,75	7,19	63
	Запеканка из печени с рисом	175	21,07	8,39	23,24	252,7	9,87	311
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	575	24,74	14,73	61,26	474,19	22,15	-
	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,26	271
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	340	14,55	8,87	42,04	307,05	14,76	-
	ВСЕГО за 5 день:	1325	54,58	40,01	138,38	1130,86	51,62	-
ДЕНЬ 6								
завтрак	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10
	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	89,0	1,2	416
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Бутерброд с сыром	30	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3
	ИТОГО:	260	12,57	13,97	25,44	304,1	7,2	-
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,1	42,3	9,4	386
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,1	42,3	9,4	-
обед	Суп картофельный клецками	180	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	91
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	315
	Соус сметано-томатный	20	0,35	1,0	1,4	16,01	0,27	
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2

	ИТОГО:	500	14,95	10,19	51,53	352,48	21,75	-
полдник	Запеканка из творога	100	11,66	10,28	23,78	234	0,7	252
	Яблочный соус	15	0,04	0,04	8,51	34,65	0,45	380
	Молоко кипяченое	160	4,85	4,32	8,03	91,8	2,21	419
	ИТОГО:	275	16,55	14,64	40,32	360,45	3,36	-
	ВСЕГО за 6 день:	1130	44,45	39,18	126,39	1059,33	41,71	-
ДЕНЬ 7								
завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с сыром	30	3,15	4,58	9,7	92,66	0,4	3
	ИТОГО:	330	7,54	8,7	30,62	230,76	1,1	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Кондитерское изделие	30	2,62	3,6	22,68	141,85	0,0	508
	ИТОГО:	180	6,97	7,35	28,68	216,85	1,05	-
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,98	21
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,8	11,75	97,02	4,18	87
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	274
	Каша гречневая вязкая	116	3,35	3,67	15,04	106,7	0,00	331
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	418
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0	1/2
	ИТОГО:	556	21,21	12,73	73,8	490,2	21,99	-
полдник	Пудинг из творога с рисом	120	20,62	13,91	26,50	313,6	0,26	250
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,00	0,28	414
	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,1	42,3	9,4	386
	ИТОГО:	365	23,15	15,75	51,1	439,9	9,94	-
	ВСЕГО за 7 день:	1431	58,87	44,53	184,2	1377,71	34,08	-
ДЕНЬ 8								
завтрак	Плов фруктовый	110	3,93	4,18	27,72	163,94	0,47	190/1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,0	0,28	415
	Бутерброд с сыром	25,2	3,17	4,6	9,9	92,69	0,05	3/1
	ИТОГО:	285,5	9,25	10,24	53,12	340,65	0,8	-
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,1	42,3	9,4	386
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,1	42,3	9,4	-
обед	Суп с рыбными фрикадельками	180	4,03	2,18	11,29	80,8	8,05	90
	Тефтели рыбные тушеные	40	4,76	1,52	5,26	53,97	0,18	277
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,81	0,007	372
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Компот из свежих плодов(яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,0	1/2
	ИТОГО:	530	13,41	8,7	60,87	373,05	22,837	-
полдник	Салат из свежих	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13

	огурцов							
	Омлет натуральный	100	8,8	17,0	1,7	195,4	0,15	229
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	413/1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	340	13,39	21,96	23,72	347,72	5,14	-
	ВСЕГО за 8 день:	1250,5						-
ДЕНЬ 9								
завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	99,15	0,68	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
	Бутерброд с маслом	25	1,22	3,77	7,31	68,00	0,00	1
	ИТОГО:	325	8,35	10,21	31,43	244,45	1,87	-
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,75	0,0	17,55	70,50	3,0	418
	Булочка «Веснушка»	60	3,9	3,06	26,93	151	0,00	456
	ИТОГО:	210	4,65	3,06	44,48	221,5	3,0	-
обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,80	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,24	3,51	6,0	61,02	13,28	73
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180,9	6,4	292
	Кисель из плодов свежих	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	396
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	570	23,9	11,32	63,59	450,7	24,77	-
полдник	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,93	40,04	2,07	55
	Рыба запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75,0	0,13	263
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,00	1/1
	ИТОГО:	270	12,42	5,19	53,12	191,44	2,22	-
	ВСЕГО за 9 день:	1375						-
ДЕНЬ 10								
завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411/1
	Бутерброд с маслом	25	1,22	3,77	7,31	68,0	0,00	1
	ИТОГО:	325	4,87	7,59	26,92	195,3	0,7	-
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	420
	Сдоба обыкновенная	60	3,9	3,06	26,93	151	0,00	455
	ИТОГО:	210	8,25	6,81	32,93	226	1,05	-
обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,03	12,34	75,42	5,94	88
	Птица отварная	60	12,66	8,16	0,0	124	0,0	317
	Капуста тушеная	110	2,06	3,23	9,43	75,1	17,16	354
	Кисель из яблок сушеных	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	397/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,00	1/2
	ИТОГО:	530	18,81	13,79	58,48	430,79	23,21	-
полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,98	21
	Макаронник с печенью	120	11,69	5,39	27,09	204	4,28	309
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	416
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,2	9,76	48,4	0,0	1/1
	Фрукты свежие	78	0,31	0,31	7,64	34,32	7,8	386
	ИТОГО:	408	17,35	10,64	61,05	410,68	26,26	-