



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ В МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №14"

Возрастная категория: Дети 2-3 года (ясли), 10.5 ч.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Вермишель с маслом	110	3.49	3.07	0.74	136.11	75
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	8.25	32.13	132
	Яйца вареные	40	5.20	4.80	0.40	62.8	424
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	11.21	11.25	23.97	323.42	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0.75	0.15	15.15	69	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД	Щи с рыбными консервами	150	1.82	3.16	9.02	72.72	4
	Рыба тушеная с овощами	50	10.48	2.60	1.29	70.67	145
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	30	0.00	1.50	0.00	13.49	4а
	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0.52	0.03	13.36	54.58	122
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
	Рис отварной	100	3.46	3.64	28.41	160.51	58
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	18.26	11.29	62.10	424.37	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	8.25	32.13	132
	Плюшка домашняя	75	5.22	4.63	37.10	213.28	466
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	5.31	4.63	45.35	245.41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	35.53	27.32	146.57	1062.2	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сметанным соусом	150	17.88	12.32	20.57	263.64	79
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3.72	4.08	14.23	107.81	126
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	24.03	19.78	49.38	463.83	
ЗАВТРАК 2	Чай без сахара	150	0.15	0.00	0.08	1.05	142
	Печенье	20	1.50	2.36	14.98	83.42	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	1.65	2.36	15.06	84.47	
ОБЕД	Шницель куриный	50	16.78	15.92	7.25	236.02	267
	Суп гороховый на курином бульоне	150	8.79	3.26	22.28	150.81	35
	Рагу овощное	150	8.08	7.23	20.09	179.1	57
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0.42	1.83	3.68	32.57	18
	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0.52	0.03	13.36	54.58	122
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
Гренки для супов	15	1.19	0.15	7.24	32.04	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	37.76	28.78	83.92	737.32	
ПОЛДНИК	Омлет	150	10.18	11.10	3.26	154.77	
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	8.25	32.13	132
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	12.64	11.40	26.00	250.21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	76.08	62.32	174.36	1535.83	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	150	5.16	7.02	18.67	158.58	130
	Какао-напиток на молоке	150	4.49	4.65	14.78	118.74	117
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
	Сыр порционный	7	0.00	0.00	0.00	0.27	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	12.02	11.97	47.94	341.4	
ЗАВТРАК 2	Снежок	110	2.80	2.42	10.84	76.18	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	2.80	2.42	10.84	76.18	
ОБЕД	Рассольник на м/б и со сметаной	150	5.21	1.42	16.22	99.08	2
	Жаркое по-домашнему	150	8.61	9.48	23.31	213.46	94
	Компот из свежемороженых ягод	150	0.00	0.00	9.89	37.52	123
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
	Икра овощная	30	0.51	1.84	4.07	34.79	55
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	16.31	13.10	63.51	437.05	
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	150	3.39	4.65	20.78	139.12	2
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0.00	0.00	15.59	59.86	378
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	5.76	4.95	50.86	263.06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	36.89	32.44	173.15	1117.69	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.04	6.87	19.83	161.33	68
	Чай с молоком	150	2.26	2.40	11.77	77.13	12/10
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	9.73	12.65	46.18	330.84	

ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	150	14.97	17.45	8.22	251	112
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	30	0.00	1.50	0.00	13.49	4а
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0.00	0.00	15.59	59.86	378
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	5.97	3.10	21.45	134.92	164
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	22.92	22.41	55.28	511.76	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0.52	0.03	13.36	54.58	122
	Пюре гороховое	150	10.15	3.57	24.45	170.55	170
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	13.04	3.90	52.30	289.21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	46.09	39.36	163.56	1178.81	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.21	6.26	19.88	154.04	199
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
	Какао-напиток на молоке	150	4.49	4.65	14.78	118.74	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	12.13	14.29	49.24	365.16	
ЗАВТРАК 2	Снежок	110	2.80	2.42	10.84	76.18	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	2.80	2.42	10.84	76.18	
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	4.57	0.78	9.86	65.25	44
	Залеканка картофельная с мясом или печенью	150	9.66	10.96	25.55	239.24	291
	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0.52	0.03	13.36	54.58	122
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0.50	2.13	1.73	28.46	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	17.23	14.26	60.52	439.73	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	75	5.32	4.13	29.45	179.01	556
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	8.25	32.13	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	5.41	4.13	37.70	211.14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	37.57	35.10	158.30	1092.21	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	5.24	3.95	27.63	166.38	65
	Яйца вареные	40	5.20	4.80	0.40	62.8	424
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	8.25	32.13	132
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12.90	9.05	50.77	325.39	
ЗАВТРАК 2	Чай без сахара	150	0.15	0.00	0.08	1.05	142
	Печенье	20	1.50	2.36	14.98	83.42	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	1.65	2.36	15.06	84.47	
ОБЕД	Щи с рыбными консервами	150	1.82	3.16	9.02	72.72	4
	Тефтели из минтая	50	8.78	2.36	6.48	81.55	90
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0.42	1.83	3.68	32.57	18
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
	Пюре картофельное	100	3.74	3.01	24.99	142.6	56
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0.00	0.00	15.59	59.86	378
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	16.74	10.72	69.78	441.5	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	150	16.28	16.62	30.93	338.64	327
	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0.52	0.03	13.36	54.58	122
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16.80	16.65	44.29	393.22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	48.09	38.78	179.90	1244.58	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.04	6.87	19.83	161.33	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3.72	4.08	14.23	107.81	126
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
	Сыр порционный	7	0.00	0.00	0.00	0.27	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	11.13	11.25	48.55	333.22	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0.75	0.15	15.15	69	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.75	0.15	15.15	69	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	150	4.80	2.82	12.65	92.94	43
	Икра овощная	30	0.51	1.84	4.07	34.79	55
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
	Плов из мяса кур	150	13.68	14.37	22.62	274.72	4/9
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0.00	0.00	15.59	59.86	378
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	20.97	19.39	64.95	514.51	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	75	4.63	4.57	31.48	187.75	511
	Напиток из шиповника витаминизированный	150	0.19	0.08	11.05	47.88	15/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	4.82	4.65	42.53	235.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1222	37.67	35.44	171.18	1152.36	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	150	5.16	7.02	18.67	158.58	67
	Чай сладкий с молоком	150	2.26	2.40	13.28	82.81	134
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	9.85	12.80	46.53	333.77	
ЗАВТРАК 2	Снежок	110	2.80	2.42	10.84	76.18	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	2.80	2.42	10.84	76.18	
ОБЕД	Суп рыбный с рисом	150	104.40	19.78	48.04	845.67	41
	Рагу овощное	150	8.08	7.23	20.09	179.1	57
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0.50	2.13	1.73	28.46	11

	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0.52	0.03	13.36	54.58	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	115.48	29.53	91.24	1160.01	
ПОЛДНИК	Суфле творожное со сметанным соусом	150	20.34	15.65	22.68	312.81	82
	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0.52	0.03	13.36	54.58	122
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	20.86	15.68	36.04	367.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	148.99	60.43	184.65	1937.35	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	4.74	6.54	19.22	154.71	200
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4.65	4.80	16.77	127.37	117a
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	11.82	14.72	50.57	374.46	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	8.83	5.82	5.94	111.78	28
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	27.24	28.86	11.98	417.39	92
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	30	0.00	1.50	0.00	13.49	4a
	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0.52	0.03	13.36	54.58	122
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	38.57	36.57	41.30	649.44	
ПОЛДНИК	Омлет	150	10.18	11.10	3.26	154.77	
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	8.25	32.13	132
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	12.64	11.40	26.00	250.21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	63.43	63.09	127.67	1321.11	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.44	6.55	18.87	152.35	274
	Чай с молоком	150	2.26	2.40	11.77	77.13	12/10
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	2
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	9.13	12.33	45.22	321.86	
ЗАВТРАК 2	Снежок	110	2.80	2.42	10.84	76.18	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	2.80	2.42	10.84	76.18	
ОБЕД	Щи с мясом	150	5.73	4.12	5.16	81.07	30
	Котлеты рыбные любительские	50	11.03	2.27	2.57	74.25	86
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0.42	1.83	3.68	32.57	18
	Компот из сухофруктов (кураги)	150	0.52	0.03	13.36	54.58	122
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	11
	Пюре картофельное	100	3.74	3.01	24.99	142.6	56
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	23.42	11.62	59.78	437.27	
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом	75	4.21	5.21	27.48	175.93	261
	Чай без сахара	150	0.15	0.00	0.08	1.05	142
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	4.36	5.21	27.56	176.98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	39.71	31.58	143.40	1012.29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12654	570.05	425.86	1622.74	12654.43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1265.4	57.00	42.59	162.27	1265.44	