



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детским садом № 34

И.П. Багреева

Примерное 2-х недельное меню

для детей до 3-х лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность(ккал	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
Первая неделя						
Первый день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (пшеничная)	150	4.76	5.47	19.30	143.00	127
Печенье	14	8.00	18.00	65.00	61.35	
Какао с молоком	160	3.68	3.60	12.30	100.80	198
Продукт для бутербродов (сыр)	5	1.33	1.35	0.00	16.60	27
Яйцо отварное 1/2	22	2.85	2.58	0.15	35.32	146
Итого	351.00	20.62	31.00	96.75	357.07	
Обед						
Горошек зеленый	30	0.77	0.00	1.63	9.60	121
Щи из свежей капусты	150	1.16	2.55	5.46	47.00	29
Сметана в 1 блюдо	5	0.12	0.72	0.16	7.90	30
Печень по-строгановски	70	10.20	8.78	1.70	117.10	100
Картофель тушеный	120	1.56	4.60	13.66	97.34	114
Напиток из сухофруктов	150	0.40	0.00	14.40	57.60	158
Хлеб витаминный "Валетек"	25	1.87	0.25	14.50	61.75	
Хлеб ржаной	40	3.20	0.52	18.40	92.80	
Итого	565	19.28	17.42	69.91	491.09	
Усиленный полдник						
Салат нежный	30	0.70	1.99	2.40	28.86	21
Пудинг из творога	115	16.00	9.70	18.00	219.00	136
Кисломолочный продукт	150	4.20	4.80	5.40	84.00	199
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2.25	0.30	17.40	74.10	
Итого	325.00	23.15	16.79	43.20	405.96	
Итого за первый день		63.05	65.21	209.86	1254.12	
Второй день						
Завтрак						
Каша ячневая жидкая	150	5.30	5.60	20.50	148.00	123
Батон йодир	30	2.40	0.30	17.40	74.10	
Продукт для бутербродов(масло)	5	0.05	3.60	0.03	32.80	27
Молоко	165	4.60	5.28	7.75	95.60	211
Итого	350	12.35	14.78	45.68	350.50	
Обед						
Салат овощной	30	0.38	2.48	3.26	37.00	23
Рассольник ленинградский	180	1.65	5.00	12.70	94.00	34
Сметана в1 блюдо	5	0.12	0.72	0.16	7.90	30
Мясо в первое блюдо	12	2.64	0.56	0.00	13.10	30

Бигус (с мясом)		160	14.30	5.20	6.80	130.60	73
Напиток апельсиновый		180	0.11	0.00	10.02	38.90	164
Хлеб ржаной		30	2.40	0.40	13.80	70.00	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2.25	0.30	17.40	74.10	
Итого		627.00	23.85	14.66	64.14	465.60	
Усиленный полдник							
Суфле из рыбы (горбуши)		80	14.10	7.70	4.00	144.70	61
Икра свекольная		75	1.10	4.20	6.60	71.70	10
Сок		150	0.00	0.00	15.00	67.50	203
Хлеб витаминный "Валетек"		15	0.80	0.10	5.80	38.30	
Хлеб ржаной		10	0.81	0.13	4.61	23.40	
Фрукт		150	0.90	0.00	12.90	57.00	
Итого		480.00	17.71	12.13	48.91	402.60	
Итого за второй день			53.91	41.57	158.73	1218.70	
Третий день							
Завтрак							
Кашка "Нежная" (пшеничная)		150	5.00	5.00	21.00	150.00	127
Батон с каротином		30	2.40	0.30	17.40	74.10	
Яйцо 1/4		11	1.40	1.30	0.08	17.00	146
Продукт для бутербродов (сыр)		5	1.33	1.35	0.00	16.60	27
Кофейный напиток		155	3.20	3.50	10.50	85.00	197
Итого		351	13.33	11.45	48.98	342.70	
Обед							
Огурец		30	0.00	0.00	1.86	9.60	208
Суп с мясными фрикадельками		150	5.58	3.65	9.90	92.50	38
Колбаски витаминные (с курой)		54	8.14	9.60	2.80	131.75	93
Рагу овощное		130	2.53	3.60	15.80	108.20	115
Напиток из сока		160	0.07	0.00	13.40	52.40	166
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0.80	0.10	5.80	24.70	
Хлеб ржаной		30	2.40	0.40	13.80	70.00	
Итого		564.00	19.52	17.35	63.36	489.15	
Усиленный полдник							
Салат из моркови с изюмом		30	0.30	2.00	4.50	36.50	6
Сырники запеченные		100	16.36	9.90	14.90	212.30	201
Кисломолочный продукт		150	4.20	4.80	5.40	84.00	199
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0.80	0.10	5.80	24.70	
Соус молочный сладкий		30	1.00	2.10	3.90	36.80	152
Фрукт		150	0.90	0.00	12.90	57.00	
Итого		470.00	23.56	18.90	47.40	451.30	
Итого за третий день			56.41	47.70	159.74	1283.15	
Четвертый день							
Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная)		150	5.00	5.60	18.00	143.05	130
Батон йодированный		30	2.40	0.30	17.40	74.10	
Продукт для бутербродов (масло)		5	0.05	5.00	0.10	32.00	27
Яйцо 1/2		22	2.80	2.60	0.16	34.00	146
Чай с молоком		150	2.40	3.60	10.05	84.20	196
Итого		357.00	12.65	17.10	45.71	367.35	

	Обед							
Кукуруза		25	0.50	0.00	2.75	12.50	121	
Суп-пюре из гороха		150	0.89	4.27	17.80	98.20	45	
Птица в 1 блюдо		9	2.70	3.20	0.00	40.00	30	
Гуляш		40/40	12.6	5.1	3.24	107.44	90	
Картофельное пюре		120	2.57	3.73	17.60	109.20	104	
Компот из кураги		160	0.08	0.00	13.32	54.25	159	
Хлеб ржаной		30	2.40	0.40	13.80	70.00		
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0.80	0.10	5.80	24.70		
	Итого	504.00	22.54	16.80	74.31	516.29		
	Усиленный полдник							
Рыба в омлете		128	16.50	5.50	1.64	177.10	59	
Морковь тушеная		120	2.40	3.70	10.30	82.80	107	
Сок		150	0.00	0.00	15.00	67.50	203	
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0.80	0.10	5.80	24.70		
Хлеб ржаной		20	1.62	0.26	9.20	46.40		
	Итого	428.00	21.32	9.56	41.94	398.50		
	Итого за четвертый день		56.51	43.46	161.96	1282.14		
	Пятый день							
	Завтрак							
Кашка "Нежная" (гречневая)		150	5.90	5.80	24.00	172.50	127	
Чай с лимоном		160	0.00	0.00	7.92	30.60	161	
Батон с каротином		30	2.40	0.30	17.40	74.10		
Продукт для бутербродов (сыр)		7	1.86	1.89	0.00	23.20	27	
Продукт для бутербродов (масло)		5	0.05	5.00	0.10	32.00	27	
	Итого	352.00	10.21	12.99	49.42	332.40	342.00	
	Обед							
Салат свекольный		30	0.40	0.00	3.60	15.50	1	
Суп из овощей		150	1.14	2.87	6.75	51.60	36	
Сметана в 1 блюдо		5	0.12	0.72	0.16	7.90	30	
Птица в 1 блюдо		9	2.70	3.20	0.00	40.00	30	
Бифштекс Крепыш		60	12.74	9.19	3.96	161.00	88	
Капуста тушеная		120	2.10	3.98	8.28	80.03	105	
Компот из свеж. ябл		180	0.00	0.00	14.76	39.05	160	
Хлеб ржаной		40	3.20	0.52	18.40	92.80		
	Итого	594.00	22.40	20.48	55.91	487.88		
	Усиленный полдник							
Картофель запеченный с яйцом		100	6.11	6.82	14.90	141.80	116	
Сдоба обыкновенная		50	3.94	3.08	26.66	155.90	175	
Молоко		150	4.18	4.78	7.04	86.90	211	
Фрукт		150	0.90	0.00	12.90	57.00		
	Итого	450.00	15.13	14.68	61.50	441.60		
	Итого за пятый день		47.74	48.15	166.83	1261.88		
	Итого за 1-5 день		277.62	246.09	857.12	6299.99		
	Среднее значение за 1-5 день		55.52	49.22	171.42	1260.00		
	Среднее по завтраку за 1-5 день		13.83	17.46	57.31	350.00		
	Среднее обед за 1-5 день		21.52	17.34	65.53	490.00		
	Среднее ус. Полдник за 1-5 день		20.17	14.41	48.59	419.99		

Вторая неделя							
Шестой день							
Завтрак							
Кашка Нежная (пшенная)	150	4.76	5.47	19.30	143.00	127	
Печенье	14	8.00	18.00	65.00	61.35		
Яйцо 1/2	22.5	2.85	2.58	0.15	35.32	146	
Продукт для бутербродов(сыр)	5	1.33	1.35	0.00	16.60	27	
Кофейный напиток	160	3.40	3.60	11.00	88.20	197	
Итого	351.50	20.34	31.00	95.45	344.47		
Обед							
Икра овощная (кабачковая)	30	0.30	2.10	2.10	28.50	121	
Борщ	150	1.00	2.40	5.60	47.60	32	
Мясо в первое блюдо	12	2.64	0.56	0.00	13.10	30	
Сметана в 1 блюдо	5	0.12	0.72	0.16	7.90	30	
Суфле из печени	60	7.55	3.38	6.00	88.15	102	
пюре Розовое	120	2.57	3.22	17.60	109.66	108	
Подлив	30	0.26	1.10	1.51	17.20	148	
Напиток из сухофруктов	180	0.45	0.00	17.28	69.60	158	
Хлеб ржаной	40	3.24	0.52	18.40	92.80		
итого	627.00	18.13	14.00	68.65	474.51		
Усиленный полдник							
Рулет из рыбы	64	9.90	6.97	6.79	131.15	60	
Рагу овощное	110	2.14	3.04	13.36	91.55	115	
Хлеб витаминный "Валетек"	45	3.37	0.45	26.10	111.15		
Сок	180	0.00	0.00	18.00	80.40	203	
Итого	399.00	15.41	10.46	64.25	414.25		
Итого за шестой день			53.88	55.46	228.35	1233.23	
Седьмой день							
Завтрак							
Кашка рисовая	150	5.00	5.70	21.00	153.00	131	
Батон с каротином	30	2.40	0.30	17.40	74.10		
Продукт для бутербродов(масло)	5	0.05	5.00	0.10	32.00	27	
Чай с молоком	180	3.27	4.36	11.99	101.60	196	
Итого	365.00	10.72	15.36	50.49	360.70		
Обед							
Салат "Бурячок"	30	0.33	2.00	2.20	27.00	11	
Суп с зеленым горошком	150	1.50	2.62	9.75	69.40	43	
Гуляш из мяса	40/40	12.6	5.1	3.24	107.44	70	
Картофель отварной	120	2.49	3.10	21.36	122.80	112	
Компот из изюма	150	0.20	0.00	17.23	66.43	159	
Хлеб ржаной	40	3.24	0.52	14.80	92.80		
Итого	490.00	20.36	13.34	68.58	485.87		
Усиленный полдник							
Морковь отварная	25	0.32	0.00	1.80	7.70	203	
Пирог из творога "Венгерский"	110	15.05	11.30	21.00	231.50	141	
Фрукт	150	0.90	0.00	12.90	57.00		
Кисломолочный продукт	150	4.20	4.77	5.39	86.90	199	
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1.50	0.20	11.60	49.40		

	Итого		455.00	21.97	16.27	52.69	432.50	
Итого за седьмой день				53.05	44.97	171.76	1279.07	
Восьмой день								
Завтрак								
Батон йодированный			30	2.40	0.30	17.40	74.10	
Продукт для бутербродов(сыр)			10	1.33	1.57	20.30	32.20	27
Каша жидкая молочная (ячневая)			150	5.16	5.70	21.08	152.00	130
Какао с молоком			160	3.68	3.60	12.30	95.00	198
	Итого		350.00	12.57	11.17	71.08	353.30	
Обед								
Огурец			30	0.48	0.00	1.80	3.60	208
Суп картоф. с макар. издел.			150	1.80	2.70	12.45	80.00	42
Птица в 1 блюдо			9	2.70	3.20	0.00	40.00	30
Бигус (с птицей)			160	17.70	20.30	7.70	222.70	73
Напиток из шиповника			150	0.60	0.00	14.90	62.00	162
Хлеб ржаной			20	1.62	0.26	9.20	46.40	
Хлеб витаминный "Валетек"			20	1.50	0.20	11.60	49.40	
	Итого		539.00	26.40	26.66	57.65	504.10	
Усиленный полдник								
Овощная горка			40	0.49	2.50	3.13	37.80	5
Запеканка рыбная с яйцом			100	9.50	7.40	5.96	164.70	67
Сок			150	0.00	0.00	15.00	67.50	203
Хлеб витаминный "Валетек"			30	2.30	0.28	17.40	74.00	
Фрукт			200	1.20	0.00	17.20	76.00	
	Итого		520.00	13.49	10.18	58.69	420.00	
Итого за восьмой день				52.46	48.01	187.42	1277.40	
Девятый день								
Завтрак								
Каша жидкая молочная (геркулес)			150	5.20	5.60	21.00	155.20	130
Батон с каротином			35	2.80	0.30	20.00	86.00	
Яйцо 1/4			11	1.40	1.30	0.08	17.00	146
Повидло			7	0.00	0.00	4.80	36.45	27
Кофейный напиток			150	3.18	3.37	10.35	82.50	197
	Итого		353.00	12.58	10.57	56.23	377.15	
Обед								
Кукуруза			30	0.60	0.00	3.30	10.55	121
Свекольник			150	1.20	2.55	8.70	57.90	33
Мясо в 1 блюдо			12	2.64	0.56	0.00	13.10	30
Сметана в 1 блюдо			5	0.12	0.72	0.16	7.90	30
Запеканка картоф.с мясом			130	13.01	14.50	17.60	162.00	75
Соус сметанный			30	0.54	3.12	1.56	17.86	151
Напиток из сока			180	0.08	0.00	15.60	57.80	166
Хлеб ржаной			40	3.20	0.52	18.40	92.80	
Хлеб витаминный "Валетек"			20	1.50	0.20	11.60	49.40	
	Итого		597.00	22.89	22.17	76.92	469.31	
Усиленный полдник								
Салат фруктовый			40	0.22	0.00	8.25	34.40	26
Ленивые вареники			126	15.30	11.00	22.70	252.25	142
Кисломолочный продукт			135	3.78	4.30	4.86	77.40	199

Яйцо 1/4		11	1.40	1.30	0.08	17.00	
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0.80	0.10	5.80	24.70	
Итого		322.00	21.50	16.70	41.69	405.75	
Итого за девятый день			56.97	49.44	174.84	1252.21	
Десятый день							
Завтрак							
Каша молочная "Ассорти"		150	6.00	6.50	23.00	174.00	126
Батон йодированный		35	2.80	0.30	20.00	86.00	
Продукт для бутербродов(сыр)		5	1.33	1.35	0.00	16.60	27
Молоко		160	4.16	4.47	6.83	37.80	211
Итого		350.00	14.29	12.62	49.83	314.40	
Обед							
Салат Нежный		30	1.25	2.49	9.08	42.40	21
Суп картофельный с клецками		150	2.40	3.15	14.48	87.12	41
Суфле из птицы		50	10.70	9.90	1.85	141.60	92
Пюре из свеклы		100	2.00	3.30	10.30	73.80	109
Напиток из сухофруктов		180	0.45	0.00	17.28	69.05	158
Хлеб ржаной		30	2.40	0.40	13.80	70.00	
Хлеб витаминный "Валетек"		25	1.00	0.13	7.25	32.25	
Итого		565.00	20.20	19.37	74.04	516.22	
Усиленный полдник							
Омлет натурал.		60	4.80	6.40	1.70	81.60	145
Расстегай московский		70	8.00	4.60	23.90	172.00	169
Кисель из концентрата		150	0.01	0.00	18.24	67.50	167
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1.50	0.20	11.60	49.40	
Фрукт		150	0.90	0.00	12.90	57.00	
Итого		450.00	15.21	11.20	68.34	427.50	
Итого за десятый день			49.70	43.19	192.21	1258.12	
Итого за 6-10 день			266.06	241.07	954.58	6300.03	
Среднее за 6-10 день			53.21	48.21	190.92	1260.01	
Среднее по завтраку за 6-10 день			14.10	16.14	64.62	350.00	
Среднее обед за 6-10 день			21.60	19.11	69.17	490.00	
Среднее усиленный полдник за 6-10 де			17.52	12.96	57.13	420.00	
Итого за 10 дней			543.68	487.16	1811.70	12600.02	
Среднее значение за 10 дней			54.37	48.72	181.17	1260.00	
Среднее по завтраку за 10 дней			13.97	16.80	60.96	350.00	
Среднее обед за 10 дней			21.56	18.22	67.35	490.00	
Среднее усиленный полдник за 10 дней			18.85	13.69	52.86	420.00	

В питании воспитанников ДОУ используется хлеб витаминизированный "Валетек", йодированная соль, батоны с каротином, йодированным белком. Проводится ежедневная "С"-витаминизация 3-х блюд.

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы.