

Примерное двухнедельное МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД для детей посещающих МБДОУ «Детский сад «Теремок» № 1

Возрастная категория: **1,5-3 лет**

Неделя-1

День-1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	90
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
		365					
	Сок	100	0,4	0,1	10,77	46	
Итого за завтрак		465	8,2	12,58	58,64	349	
обед	Салат из свежей капусты	30	0,48	1,5	2,59	26	11
	Рассольник на бульоне, со сметаной	150/8	7,49	2,04	10,18	96	33
	Макароны отварные	120	4,68	4,92	28,0	166	194
	Гуляш из говядины	70	9,03	7,13	2,29	109	
	Компот из сух/фр	150	0,23	0	14,84	58	241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		550	23,71	15,89	71,2	509	
полдник	Винегрет	50	0,82	2,67	9,2	47	2
	Яйцо вареное	20	2,6	2,4	0,14	32	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	253
	Батон горчичный	25	1,5	0,5	10,46	52	
Итого за полдник		245	8,35	9,35	35,58	240	
Итого за день:			40,26	37,82	165,42	1098	

День-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5,0	8,25	16,98	162	93
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
		365					
	Сок	100	0,4	0,1	10,77	46	
Итого за завтрак		465	8,01	15,33	52,09	347	

обед	Салат из свежей капусты	30	0,48	1,5	2,59	26	11
	Свекольник с говядиной, сметаной	150/15/8	6,11	4,41	6,03	113	34
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	206
	Оладьи из печени	60	4,64	4,29	7,63	95	150
	Компот из сух/фр	150	0,23	0	14,84	58	241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		540	15,71	14,34	60,75	456	
полдник	Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,51	28	33
	Суфле из рыбы	60	10,4	4,83	2,44	95	268
	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	253
	Батон горчичный	25	1,5	0,5	10,46	52	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		280	15,75	10,95	44,99	338	
Итого за день:			39,47	40,62	157,83	1141	

День-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	84
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
		365					
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	46	
Итого за завтрак		465	6,51	13,13	55,87	333	
обед	Суп рыбный со сметаной	150/8	5,44	3,39	11,38	89	41
	Рагу из овощей с мясом	140	10	10,5	13	205	77
	Напиток из варенья	150	0,36	0,19	20,11	83	228
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		470	17,16	14,38	57,79	431	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	100/25	10,17	13,9	23,73	280	129
	Молоко	150	4,25	3,75	7,08	78	255
Итого за полдник		250	14,42	17,65	30,81	358	
Итого за день:			38,53	45,16	144,47	1122	

День-4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Овощи порционные/салат	40	0,22	0,05	0,63	5	
	Омлет натуральный	80	6,27	7,25	2,53	100	111
	Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,55	153	249

	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
	Сыр	10	3,68	4,28	0	53	
		350					
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	46	
Итого за завтрак		450	16,56	20,33	53,53	462	
обед	Салат витаминный	50	0,57	3,58	3,93	50	5
	Борщ с говядиной, сметаной	150/15/10	6,98	5,17	4,15	76	27
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	206
	Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	116	162
	Сок фруктовый	150	0,6	0	16,15	69	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		535	21,72	19,96	63,53	475	
полдник	Вермишель молочная жидкая	150	4,95	6,75	15,5	140	35
	Чай с лимоном	150	0,2	3,04	9,98	40	260
	Батон горчичный	25	1,5	0,5	10,46	52	
Итого за полдник		325	6,65	10,29	35,94	232	
Итого за день:			44,93	50,58	153	1169	

День-5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,08	5,49	14,67	132	86
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
		365					
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,08	46	
Итого за завтрак		465	7,53	11,67	50,05	320	
обед	Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,51	28	33
	Суп овощной на бульоне, со сметаной	150/5	1,4	2,9	7,4	63	35
	Запеканка картофельная с мясом	150	5,57	14,39	26,61	259	291
	Компот из свеж. фр	150	0,12	0	17,91	71	240
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		510	9,31	19,42	67,73	475	
полдник	Блины с вареньем	120/25	9,04	14,12	68,88	380	267
	Молоко	150	4,25	3,75	7,08	78	
Итого за полдник		295	13,29	17,87	75,96	458	
Итого за день:			30,13	48,96	193,74	1253	

Неделя-2

День-6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,39	169	96
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
		365					
	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,77	46	
Итого за завтрак		465	8,08	14,9	54,5	354	
обед	Суп из макаронных изделий с курицей	150/15	7,8	4,84	8,61	110	37
	Свекла тушеная	120	1,96	3,6	9,8	83	80
	Ежики из говядины	60	7,58	5,69	3,88	101	109
	Компот из сух/фр	150	0,23	0	14,84	58	241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		510	19,37	14,43	50,43	406	
полдник	Рыба под омлетом	100	13,94	3,69	2,39	98	138
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	21,5	128	249
	Батон горчичный	25	1,5	0,5	10,46	52	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		290	18,59	6,92	48,15	332	
Итого за день:			46,04	36,25	153,08	1092	

День-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	84
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
		365					
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45	
Итого за завтрак		465	6,92	13,13	55,87	333	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,48	1,5	2,59	26	11
	Щи с мясом кур, со сметаной	150/15/8	5,92	4,66	6,46	91	56
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	7,97	8,15	14,55	183	153
	Сок фруктовый	150	0,6	0	16,15	69	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		510	16,77	14,61	53,05	423	

полдник	Запеканка творожная с молочным соусом	100/30	10,18	10,66	11,75	215	117
	Молоко	150	4,25	3,75	7,08	78	
Итого за полдник		280	14,43	14,41	18,83	293	
Итого за день:			38,12	42,15	127,75	1049	

День-8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Овощи порционные/салат	40	0,22	0,05	0,63	5	
	Омлет натуральный	80	6,27	7,25	2,53	100	111
	Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,55	153	249
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
	Сыр	10	3,68	4,28	0	53	
		350					
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45	
Итого за завтрак		450	16,56	20,33	53,53	461	
обед	Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,51	28	33
	Суп картофельный с фрикадельками	150/20	7,94	0,95	11,44	94	34
	Рис отварной	120	2,7	4,39	21,72	151	191
	Тефтеля из говядины	60	6,28	6,96	8,29	122	172
	Компот из сух/фр	150	0,23	0	14,84	58	241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		540	19,37	14,43	72,1	507	
полдник	Рыба под овощами	120	12,43	6,87	6,41	137	144
	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	253
	Батон горчичный	25	1,5	0,5	10,46	52	
Итого за полдник		310	17,36	11,06	32,65	298	
Итого за день:			53,29	45,82	158,28	1266	

День-9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,53	7,34	23,49	180	98
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
		365					
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45	
Итого за завтрак		465	11,33	15,93	57,99	450	
обед	Суп крестьянский с	150/15/8	5,25	4,17	10,04	103	42

	мясом, сметаной						
	Капуста тушеная	120	2,54	5,38	5,58	96	200
	Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	116	162
	Напиток из варенья	150	0,36	0,19	20,11	83	228
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		510	19,42	17,13	54,12	435	
полдник	Сырники со сгущ.мол	100/25	10,17	13,9	23,73	280	129
	Молоко	150	4,25	3,75	7,08	78	
	Кондитер	20	1,6	2,2	14,2	82	
Итого за полдник		295	16,02	19,85	45,01	440	
Итого за день:			46,77	52,91	157,12	1325	

День-10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	4,74	7,64	26,33	167	84
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
	Сыр	10	3,68	4,28	0	53,1	
		375					
	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,77	46	
Итого за завтрак		475	10,87	19,3	61,71	408,1	
обед	Салат из свежих овощей	30	0,48	1,5	2,59	26	11
	Суп с клецками, с курицей	150/15	2,25	1,97	10,1	68	37
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	206
	Котлета рыбная любительская	60	13,4	1,87	3,57	83	135
	Компот из свеж. фр	150	0,12	0	17,91	71	240
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		540	20,5	9,48	63,83	412	
полдник	Пирог с повидлом	60	5,97	2,67	30,15	165	454
	Кисель	150	0	0	14,7	98	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		225	5,97	2,68	58,65	317	
Итого за день:			37,34	31,46	184,19	1137	
Среднее значение за период			42,63	43,59	162,75	1165	