

**Примерное двухнедельное МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для детей посещающих МБДОУ «Детский сад «Теремок» № 2**

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 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	0,11	10,77	46	
Итого за завтрак		465	8,01	15,34	52,09	347	
обед	Овощи свежие или салат	30	0,17	0,04	0,47	4	
	Щи на бульоне, со сметаной	150/8	5,92	4,66	6,46	91	56
	Греча отварная	120	6,84	5,78	32,94	216	191
	Бефстроганов из отварной говядины	70	11,71	11,05	2,98	158	278
	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	26,67	21,83	70,99	581	
полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,83	6,46	94	13
	Сыр	10	2,6	2,69	0	36	
	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	9,35	13,8	32,7	291	
Итого за день:			44,03	50,97	155,78	1219	

День-2

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 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	7,65	13,79	58,23	351	
обед	Овощи свежие или салат	30	0,17	0,04	0,47	4	
	Суп гороховый на к/бульоне с гренками	150/15	4,29	0,36	12,09	76	36
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	206
	Котлета из курицы	60	9,43	9,1	9,98	164	178
	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		555	18,37	13,64	67,04	466	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	100/25	10,17	13,9	13,68	280	129
	Молоко	150	4,25	3,75	7,08	78	255
Итого за полдник		275	14,42	17,65	20,76	358	
Итого за день:			40,44	45,08	146,03	1175	

День-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Овощи порционные/салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
	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	30	1,8	0,6	12,56	63	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
	Сыр	10	2,6	2,69	0	36	
		365					
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45	
Итого за завтрак		465	15,24	18,61	51,75	436	
обед	Суп картофельный с фасолью, мясом кур	150/15	3,47	3,45	12,89	94	257
	Рагу из овощей с мясом	140	10	10,5	13	205	77
	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		470	15,5	14,25	54,03	411	
полдник	Салат из моркови	30	0,38	0,03	2,32	16	41
	Рыбное суфле	60	10,4	4,83	2,44	95	268
	Чай с молоком	150	2,34	2,34	13,28	82	262
	Батон горчичный	25	1,5	0,5	10,46	52	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		280	15,71	9,15	44,8	299	
Итого за день:			46,45	42,01	150,53	1146	

День-4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		

завтрак	Каша «Здоровье» молочная жидкая	150	5,08	6,66	20,04	151	
	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	7,54	14,95	54,74	338	
обед	Салат витаминный	50	0,57	3,58	3,93	50	5
	Свекольник с говядиной, сметаной	150/15/ 8	6,11	4,41	6,03	113	34
	Гороховое пюре	120	14,22	3,1	29,76	192	108
	Тефтеля 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		560	32,62	18,46	78,81	594	
полдник	Манные биточки	120	5,19	5,5	23,53	164	66
	Кисель	150	0	0	14,7	60	233
	Батон горчичный	25	1,5	0,5	10,46	52	
Итого за полдник		295	6,69	6,0	48,69	276	
Итого за день:			46,85	39,41	182,24	1208	

День-5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	180	98
	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	6,98	15,75	58,18	368	
обед	Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,51	28	33
	Суп вермишелевый с курицей	150/15	7,8	4,84	8,61	110	37
	Жаркое по домашнему с мясом	150	7,97	8,15	14,55	183	153
	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	18,11	15,12	56,88	446	
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:			38,38	48,74	191,02	1272	

Неделя-2

День-6

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 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	0,11	10,77	46	
Итого за завтрак		465	7,75	14,73	61,44	352	
обед	Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,51	28	33
	Суп рыбный со сметаной	150/8	5,44	3,39	11,38	89	41
	Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334	163
	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		520	27,35	22,07	69	563	
полдник	Овощное рагу	120	3	4,5	13	126	77
	Чай с молоком	150	2,34	2,34	13,28	82	262
	Батон горчичный	25	1,5	0,5	10,46	52	
Итого за полдник		295	6,84	7,34	36,74	260	
Итого за день:			41,94	44,14	167,18	1175	

День-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	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	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Сыр	10	2,6	2,69	0	36	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,08	32	
	Овощи порционные/салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
		365					
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45	
Итого за завтрак		465	15,24	18,61	51,75	436	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,48	1,5	2,59	26	11
	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,03	4,18	13,62	108	43
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	206
	Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	116	162
	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	18,31	13,05	70,35	472	
полдник	Рыба под овощами	120	12,43	6,87	6,41	137	144

	Чай с лимоном	150	0,17	3,04	9,98	39	260
	Батон горчичный	25	1,5	0,5	10,46	52	
Итого за полдник		295	14,1	10,41	26,85	228	
Итого за день:			47,65	42,07	148,95	1136	

День-8

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	98
	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	
		375					
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45	
Итого за завтрак		475	9,39	18,45	54,09	356	
обед	Салат из свежих овощей	30	0,17	0,04	0,47	4	
	Борщ с мясом, сметаной	150/15/8	6,98	5,17	4,15	76	27
	Макароны отварные	120	4,68	4,92	28,0	166	194
	Тефтеля из говядины	60	6,28	6,96	8,29	122	172
	Сок фруктовый	150	0,6	0	16,15	69	241
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	54	
Итого за обед		540	20,14	17,12	70,36	491	
полдник	Запеканка творожная с молочным соусом	100/30	10,18	10,66	11,75	215	117
	Кисель	150	0	0	14,7	60	233
Итого за полдник		280	10,18	10,66	26,45	275	
Итого за день:			39,71	46,23	150,9	1122	

День-9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша кукурузная (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	45	
Итого за завтрак		465	6,92	13,13	55,87	333	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	150/20	7,94	0,95	11,44	94	34
	Голубцы ленивые с мясом	150	10,97	10,98	14,76	200	150

	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		480	20,94	12,23	59,61	431	
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:			41,38	39,52	163,63	1096	

День-10

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 молоком	180	2,81	2,92	15,93	98	262
	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	10,14	13,04	53,32	371	
обед	Салат из свежих овощей	30	0,17	0,04	0,47	4	
	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	20,29	8,12	61,71	390	
полдник	Сырники с вареньем	100/25	10,17	13,9	23,73	330	129
	Молоко	150	4,25	3,75	7,08	78	255
Итого за полдник		275	14,42	18,1	31,27	408	
Итого за день:			44,85	39,26	146,3	1169	
Среднее значение за период			43,17	39,74	160,26	1172	