



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детским садом 65
Н.Г.Ломакина

**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	
Кисель из концентрата	150	0,01	0,00	18,24	67,50	167
Продукт для бутербродов (сыр)	7	1086,00	1,89	0,00	23,20	27
Яйцо отварное 1/2	22	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Итого	343,00	1101,62	27,94	102,69	330,37	
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
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
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"	30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Итого	555	21,50	17,91	68,21	493,74	
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"	10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Итого	305,00	21,70	16,59	31,60	356,56	
Итого за первый день			1144,82	62,44	202,50	1180,67
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
Чай с молоком	150	2,40	3,60	10,10	84,20	196
Итого	335	10,15	13,10	48,03	339,10	

	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 в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30	
Мясо в 1 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 витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10		
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00		
	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	
Яйцо 1/2		22	2,80	2,60	0,16	34,00	146	
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		
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00		
	Итого	492,00	19,70	14,60	44,46	413,20		
	Итого за второй день		53,70	42,36	156,63	1217,90		
	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 1/2		22	2,80	2,60	0,16	34,00	146	
Продукт для бутербродов (сыр)		7	1,86	1,89	0,00	23,20	27	
Кофейный напиток		155	3,20	3,50	10,50	85,00	197	
	Итого	364	15,26	13,29	49,06	366,30		
	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"		30	2,25	0,30	17,40	74,10		
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00		
	Итого	584,00	20,97	17,55	74,96	538,55		
	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	
	Итого	320,00	22,66	18,90	34,50	394,30		
	Итого за третий день		58,89	49,74	158,52	1299,15		
	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	
	Чай с молоком	150	2,40	3,60	10,05	84,20	196	
	Итого	335,00	9,85	14,50	45,55	333,35		
	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	
	Гуляш из мяса	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 витаминный "Валетек"	30	2,25	0,30	17,40	74,10		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00		
	Итого	515,00	21,29	13,80	85,91	525,69		
	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"	15	0,80	0,10	5,80	38,30		
	Итого	413,00	19,70	9,30	32,74	365,70		
	Итого за четвертый день		50,84	37,60	164,20	1224,74		
	Пятый день							
	Завтрак							
	Кашка "Нежная" (гречневая)	150	5,90	5,80	24,00	172,50	127	
	Какао с молоком	160	3,68	3,60	12,30	100,80	198	
	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	13,89	16,59	53,80	402,60	379,00	
	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	
	Напиток из шиповника	150	0,60	0,00	14,90	62,00	162	
	Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,25	0,30	17,40	74,10		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00		
	Итого	584,00	24,45	20,66	68,85	562,13		
	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	

	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	
Картофельное пюре		120	2,57	3,73	17,60	109,20	104	
Компот из изюма		150	0,20	0,00	17,23	66,43	159	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10		
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00		
	Итого	510,00	21,85	14,15	81,22	523,57		
	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	
Кисломолочный продукт		150	4,20	4,77	5,39	86,90	199	
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70		
	Итого	295,00	20,37	16,17	33,99	350,80		
Итого за седьмой день			52,94	45,68	165,70	1235,07		
	Восьмой день							
	Завтрак							
Батон йодированный		30	2,40	0,30	17,40	74,10		
Продукт для бутербродов(сыр)		7	1,86	1,89	0,00	23,20	27	
Яйцо 1/4		11	1,40	1,30	0,08	17,00	146	
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	358,00	14,50	12,79	50,86	361,30		
	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 витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10		
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00		
	Итого	559,00	27,93	26,90	68,05	552,40		
	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"		15	0,80	0,10	5,80	38,30		
Фрукт		200	1,20	0,00	17,20	76,00		
	Итого	505,00	11,99	10,00	47,09	384,30		
Итого за восьмой день			54,42	49,69	166,00	1298,00		
	Девятый день							
	Завтрак							
Каша жидкая молочная (геркулесо)		150	5,20	5,60	21,00	155,20	130	
Батон с каротином		35	2,80	0,30	20,00	86,00		

Повидло		7	0,00	0,00	4,80	36,45	27
Кофейный напиток		150	3,18	3,37	10,35	82,50	197
	Итого	342,00	11,18	9,27	56,15	360,15	
	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 витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00	
	Итого	597,00	22,84	22,15	78,12	471,21	
	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 1/2		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			55,52	48,12	175,96	1237,11	
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 (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Продукт для бутербродов(сыр)		7	1,86	1,89	0,00	23,20	27
Чай с молоком		150	2,40	3,60	1,05	84,20	196
	Итого	347,00	13,11	17,29	44,15	399,40	
	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 витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00	
	Итого	570,00	21,45	19,54	84,19	558,07	
	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
Кофейный напиток		155	3,20	3,50	10,50	85,00	197
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	

	Итого		435,00	16,90	14,50	49,00	395,60
	Итого за десятый день			51,46	51,33	177,34	1353,07
	Итого за 6-10 день		264,20	247,05	913,09	6307,23	
	Среднее за 6-10 день		52,84	49,41	182,62	1261,45	
	Среднее по завтраку за 6-10 день		13,40	16,53	60,87	362,38	
	Среднее обед за 6-10 день		22,72	19,38	78,61	526,21	
	Среднее усиленный полдник за 6-10 ден		16,72	13,50	43,14	372,85	
	Итого за 10 дней		1625,92	491,12	1779,09	12636,02	
	Среднее значение за 10 дней		162,59	49,11	177,91	1263,60	
	Среднее по завтраку за 10 дней		121,78	16,81	60,35	358,36	
	Среднее обед за 10 дней		22,57	18,15	75,51	521,68	
	Среднее усиленный полдник за 10 дней		18,25	14,16	42,05	383,56	

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

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