

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детским садом 100

Осташкоба Н.В.

**Примерное 2-х недельное меню
для детей до 3-х лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании**

Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетич.	№ рецеп-
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность(ккал)	туры
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

	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 дне		18,85	13,69	52,86	420,00	

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.