

УТВЕРЖДАЮ



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ

ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ Д /с № 13 с.Арзгир

С 10,5 – ти часовым пребыванием

Летне-осенний период

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: лето-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,5	0	73
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3	0	317
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	
Всего в завтрак	355	11,67	17,07	42,07	368,4	0,13	
Обед							
Икра морковная	30	0,6	0,03	6,16	27,36	1,27	75
Борщ с картофелем и капустой	150	1,1	2,94	7,7	62,12	6,2	57
Жаркое по - домашнему	140	17,1	4,39	15,2	168,8	5,97	276
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	520	22,55	8,62	68,75	446,28	14,73	
Полдник							
Оладьи со стученным молоком	60	3,85	3,43	23,48	140,4	0,2	448/449
молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Всего в полдник	240	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
Всего в день	1115	38,8	29,77	118,4	899,68	16,91	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества ,г				Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У			
Завтрак								
Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	0	185	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395	
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1	
Всего в завтрак								
	365	6,78	10,95	44,54	326,2	1,17		
Обед								
Капуста тушенная	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,07	336	
Борщ вегетарианский	150	1,63	3,55	8,17	71,19	10,61	59	
Биточки рыбные	50	7,24	3,04	7,52	86,63	0,62	255	
Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321	
Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382	
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0		
Всего в обед								
	540	15,53	11,94	75,91	476,38	27,23		
Полдник								
Омлет натуральный	60	5,7	6,92	1,06	89,6	0,1	215	
Печенье	20	1,46	3,42	12,56	92,27	0	383	
Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,28	68,25	0	378	
Всего в полдник								
	230	7,16	10,34	13,62	181,87	0,1		
Всего в день								
	1135	29,47	33,23	134,07	984,45	28,5		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	150	3,65	3,85	12,75	100	0,68	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Всего в завтрак	355	8,85	11,76	37,71	292	2,11	
Обед							
Икра свекольная	30	0,6	0,03	6,16	27,36	1,27	75
Суп крестьянский с крупой	150	1,11	3,15	6,46	58,77	5,8	769
Котлеты из птицы	50	7,67	6,91	7,77	124,17	0,37	305
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1	0,005	354
макароны отварные	110	3,68	3,01	17,63	112,3	0	317
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,03	376
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	84,75	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2		
Всего в обед	555	17,23	15,005	81,51	539,4	7,475	
Полдник							
Пряник	50	2,88	1,17	27,78	133	9,7	454
Ряженка	150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
	0	0	0	0	0	0	0
Всего в полдник	200	7,23	4,92	44,13	250	11,75	
Всего в день	1110	33,31	31,685	163,35	1081,4	21,335	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречневой	150	4,52	4,15	12,94	107,27	0,69	94
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Всего в завтрак	355	8,9	11,28	36,44	305,47	1,86	
Обед							
Икра морковная	30	0,6	0,03	6,16	27,36	1,27	75
Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	81
Фрикадельки из птицы	60	1,5	3,37	8,74	71,3	7,63	308
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,89	11,12	0,005	354
каша вязкая из пшеничной крупы	110	2,67	2,83	16,37	101,6	0	314
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	565	10,13	9,94	81,83	460,13	17,395	
Полдник							
запеканка рисовая с творогом	110	5,84	4,48	31,42	192	0	383
Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Всего в полдник	260	6,59	4,48	46,57	256	3	
Всего в день	1180	25,62	25,7	164,84	1021,6	22,255	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
	Масса порции (г)	Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая овсяная	160	2,85	5,01	19,23	133	0	185
Геркулес							
чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Всего в завтрак	385	7,64	11,91	43,78	312	0,1	
Обед							
огурцы соленые	30	0,24	0	1,02	4,8	0	70
Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	77
котлеты рубленные из мяса птицы	50	7,67	6,91	7,77	124,17	0,37	305
капуста тушеная	150	2,78	4,83	10,79	97,8	15,39	336
компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	
Всего в обед	580	14,65	12,895	62,19	426,32	16,06	
Полдник							
ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,3	0,03	458
Ряженка	150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
Всего в полдник	200	10,94	7,66	37,19	261,3	2,08	
Всего в день	1165	33,23	32,465	143,16	999,62	18,24	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
	Масса порции (г)	Б	Ж	У	У			
Завтрак								
Омлет натуральный	60	5,7	6,92	1,06		89,6	0,1	215
Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63		91,5	12,11	321
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		40	0,03	391
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14		85	0	
Всего в завтрак	365	9,33	14,86	33,82		306,1	12,24	
Обед								
Капуста тушеная	30	0,56	0,97	2,16		19,56	3,07	336
Борщ с картофелем	150	1,2	3,03	8,55		66,52	5,33	58
Тефтели мясные	50	6,99	7,84	9,15		135	0,65	287
Соус молочный	50	1	2,6	3,53		41,86	0,16	350
Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76		162,5	0	313
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91		73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94		78,6	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84		36,2	0	
Всего в обед	580	19,23	19,76	88,84		613,44	10,5	
Полдник								
Пирожки печенные с повидлом	60	2,88	1,17	27,78		133	9,7	454
молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58		85	2,05	400
Всего в полдник	210	7,46	5,25	35,36		218	11,75	
Всего в день	1155	36,02	39,87	158,02		1137,54	34,49	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У			
Завтрак								
Суп молочный с крупой рисовой	150	3,76	3,86	12,5	99,85	0,69	94	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1	
Всего в завтрак	355	8,96	11,77	37,46	291,85	2,12		
Обед								
Пюре из свеклы	30	0,45	1,01	2,62	21,39	2,29	324	
Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	77	
Котлета рыбная «Любительская»	60	8,09	2,55	6,41	81	2,07	256	
каша пшеничная	100	2,67	2,83	16,37	101,6	0	316	
кисель из повидла	150	0,07	0	16,7	67,05	0,05	383	
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0		
Всего в обед	540	16,31	9,23	73,86	446,59	11,61		
Полдник								
сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0	466	
Чай с молоком	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391	
Всего в полдник	200	3,94	2,38	36,14	181	0,03		
Всего в день	1095	29,21	23,38	147,46	919,44	13,76		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летнее -осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с макаронами изделиями	150	4,36	3,95	14,27	110	0,69	93
Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	113,2	1,17	395
Бутерброд с сыром	40	1,53	4,72	9,14	85	-	1
Всего в завтрак	370	8,74	11,08	37,77	308,2	1,86	
Обед							
Свекла тушеная в сметане	30	0,47	1,41	2,13	23,2	0,27	91
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
Плов из птицы	150	0,07	0,45	0,1	4,8	0,01	
Компот из смеси сухих фруктов	150	13,8	4,8	22,3	188,3	0,34	304
Хлеб пшеничный	30	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	20	2,31	0,9	14,94	78,6	-	
Всего в обед	530	18,87	9,34	70,1	443,5	11,73	
Полдник							
Лады со стученным молоком	50/10	4,61	3,72	19,17	128,3	0,28	452
Яженка	150	4,35	3,75	16,35	117	2,05	401
Всего в полдник	210	8,96	7,47	35,52	245,3	2,33	
Всего в день	1110	36,57	27,89	143,39	997	15,92	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летнее-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергоценность (ккал)	Витамины, мг	№ рецептур
		У					
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша жидкая манная					С		
Кофейный напиток с молоком	120	21,05	14,46	20,58			
Бутерброд с маслом	180	0,58	1,36	3,98	0,29		
Всего за завтрак	20/5	1,53	4,72	9,99	0,1	237/351	
Обед							
Икра морковная	325	23,22	20,56	43,69	0,03	391	
	30	0,6	0,03	6,16	-	1	
Всего за обед	150	1,26	2,01	7,28	0,42		92
Суп картофельный с клецками					1,27		
Птица тушенная в соусе с овощами	180	9	5,77	16,66	52,4	3,45	85/120
Компот из свежих фруктов	150	0,43	0,04	22,65	155	7,39	302
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	92,7	0,82	382
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	78,6	-	
Всего за обед	560	14,32	8,96	68,37	36,2	11,66	
Полдник							
Запеканка с творогом с молочным соусом	90	2,2	1,45	38,55	166,5	-	406
Чай с лимоном	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Всего за полдник	240	6,78	5,53	46,13	251,5	2,05	
Всего за день	1125	44,32	35,05	158,19	1118,26	14,13	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: : летне-осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ ре- целтуры
		У					
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой пшениной	150	4,39	4,15	14,07		С	
Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,99	111,21		
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	40	0,69	94
Всего в завтрак	355	5,98	8,89	33,2	85	0,03	391
Обед							
Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	236,21	0,72	1
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,05	2,96	8,55	12,0	2,1	50
Котлеты рубленые из мяса	60	8,93	6,74	8,53	64,98	-	99
Пюре картофельное	120	1,8	4,04	10,49	132	-	
Компот из сухофруктов	150	0,12	0,012	17,91	85,56	9,16	282
Хлеб пшеничный	30	0,04	0,01	6,99	73,2	1,29	324
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	28		372
Всего в обед	560	13,26	14,002	59,31	36,2		391
Полдник							
Печенье	40	9,29	10,01	22,71	419,94	10,45	
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	218	3,12	206
Всего в полдник	190	13,64	13,76	29,01	76	0,45	401
Всего в день	1105	32,88	36,652	121,52	950,15	3,57	14,74