

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		
Первый день							
Завтрак							
	Кашка "Нежная" (пшениная)	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							

Суфле из рыбы (горбуши)	80	14,10	7,70	4,00	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		
Итого	330,00	16,81	12,13	36,01	345,60		
Итого за первый день		56,71	60,55	202,67	1193,76		
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	
Рассолыник 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 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							
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	
Кисломолоочный 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 второй день		59,35	46,23	153,02	1222,06		

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

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 третий день

		54,17	38,36	154,28	1230,35	
--	--	-------	-------	--------	---------	--

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						
Салат из моркови с изюмом	30	0,3	2	4,5	36,5	6
Сырники запеченные	100	16,36	9,9	14,9	212,3	201
Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	5,4	84	199
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,8	0,1	5,8	24,7	
Соус молочный сладкий	30	1	2,1	3,9	36,8	152
Фрукт	150	0,9	0	12,9	57	
Итого	470,00	23,56	18,90	47,40	451,30	
Итого за четвертый день		58,75	52,80	167,42	1334,94	
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	
Успленный 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							
			276,72	246,09	844,22	6242,99	
Среднее значение за 1-5 день							
			55,34	49,22	168,84	1248,60	
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							
			19,99	14,41	46,01	408,59	
Вторая неделя							
Шестой день							
Завтрак							
Кашка Нежная (пшениная)		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	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 поддник										
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

Гуляш из мяса	40/40	12,6	5,1	3,24	107,44	70
Картофель отварной	120	2,49	3,10	21,36	122,80	112
Компот из изюма	150	0,20	0,00	17,23	66,43	159
Хлеб ржаной	40	3,24	0,52	14,80	92,80	
Итого	490,00	20,36	13,34	68,58	485,87	
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"	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Итого	305,00	21,07	16,27	39,79	375,50	
Итого за седьмой день		52,15	44,97	158,86	1222,07	
Восьмой день						
Завтрак						
Батон йодированный	30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов(сыр)	10	1,33	1,57	20,30	32,20	27
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	350,00	12,57	11,17	71,08	353,30	
Обед						
Огулец	30	0,48	0,00	1,80	3,60	208
Суп картоф. с макар. издгл.	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 ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Итого	539,00	26,40	26,66	57,65	504,10	
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"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Фрукт	200	1,20	0,00	17,20	76,00	
Итого	520,00	13,49	10,18	58,69	420,00	
Итого за восьмой день		52,46	48,01	187,42	1277,40	
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	
Яйцо 1/4	11	1,40	1,30	0,08	17,00	146
Повидло	7	0,00	0,00	4,80	36,45	27
Кофейный напиток	150	3,18	3,37	10,35	82,50	197
Итого	353,00	12,58	10,57	56,23	377,15	
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 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
Сул 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		265,16	241,07	941,68	6243,03	

Среднее за 6-10 день	53,03	48,21	188,34	1248,61	
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 ден	17,34	12,96	54,55	408,60	
Итого за 10 дней	541,88	487,16	1785,90	12486,02	
Среднее значение за 10 дней	54,19	48,72	178,59	1248,60	
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 дней	18,67	13,69	50,28	408,60	

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

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