

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 15»
от 05.04.2016 № 29-од

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ, РАССЧИТАННОЕ НА ДВЕ НЕДЕЛИ, С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В
ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА 6 МЕСЯЧЕВ ДО 3 ЛЕТ

В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 15»

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Понедельник								
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с сыром	140	4,1	10,16	29,01	264	0,14	206
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,016	7,10	29,0	1,42	393
	Печенье	20	1,04	3,88	8,07	42,63	0,128	46*
2 завтрак:	Свежий фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,4	11	368
Обед:	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	33
	Суп картофельный с манкой	150	1,89	3,21	12,7	78,2	6,6	80
	Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе	60\30	8,83 0,42	10,24 1,50	10,30 1,76	155 22,33	0,45 0,01	287/355
	Овощи отварные (капуста)	100	2,172	3,108	4,232	53,64	19,84	320
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	13,918	57,24	1,29	372
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,36	12,57	59,4	0	95*
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,0	0	1а
Ужин:	Каша жидкая пшённая с маслом и сахаром	190/5/5	2,46	4,57	24,70	154	0	185
	Сок	155	0,78	0	15,66	72,33	3,00	399
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,905	82,83	0	1а
Итого за 1 день:			35,332	44,544	196,365	1324,55	56,848	
Завтрак:430,5		Обед: 560	Полдник: 190	Ужин: 390				

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда			Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
					Б	Ж	У			
Вторник										
День 2										
Завтрак:	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром			158/5/5	2,47	4,26	27,44	161,7	0	168
	Какао			150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Бутерброд с маслом			30	2,015	3,875	12,14	91,17	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие			100	0,40	0,30	10,3	46,0	5,0	368
Обед:										
	Щи из свежей капусты со смет.			200/5	1,39	4,31	9,79	67,8	10,77	67
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом			120/15	6,91 0,21	9,59 0,75	20,43 0,88	277 11,12	7,85 0,01	291/354
	Компот из свежих фруктов			150	0,12	0,12	13,918	57,24	1,29	372
	Хлеб ржаной			40	1,42	0,24	8,38	39,6	0	95*
Полдник:	Кефир			150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
	Оладьи из творога			60	5,34	6,478	27,722	151,807	0,213	239
Ужин:	Салат из картофеля с солёным огурцом			40	0,55	2,08	9,43	34,64	4,8	22
	Рыба запечённая в омлете с маслом			150/4	6,377	10,3	3,187	163,9	0,455	249
	Чай с сахаром			150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1а
Итого за 2 день:					40,399	49,229	191,408	1424,177	33,437	
Завтрак:448	Обед: 510	Полдник: 210	Ужин: 411							

Приём пищи	Наименование блюда			Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
					Б	Ж	У			
Среда										
День 3										
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром			120/5/5	2,77	3,92	16,89	117,74	0	168
	Яйцо варёное			20	2,54	2,30	0,14	31,5	0	213
	Какао			150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Бутерброд с маслом			30	2,41	3,925	14,555	103	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие			100	0,40	0,30	10,3	46,0	5,0	368
Обед:	Салат из капусты			40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			150/5	1,45	3,93	10,19	82,0	8,23	57
	Птица тушеная в соусе с овощами			180	8,66	9,55	16,49	191,0	7,34	302
	Сок			150	0,75	0	15,15	70,0	3,00	399
	Хлеб ржаной			40	2,13	0,36	12,57	59,4	0	95*
Полдник:	Кефир			150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401
	Оладьи с маслом			50/5	4,58	7,33	29,75	183,0	0,22	449
Ужин:	Котлета рыбная			60	6,61	2,45	5,33	74,0	0,18	255
	Капуста тушеная			120	2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	336
	Чай с лимоном			150/4	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1а
Итого за 3 день:					46,522	46,521	196,161	1383,49	61,989	
Завтрак:430	Обед:	555	Полдник: 205	Ужин: 401						

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Четверг								
День 4								
завтрак:	Молочный суп манный	170	5,21	5,08	22,83	182,4	0,91	94
	Кофе напиток с молоком	150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30	2,015	3,875	12,14	91,17	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0	368
Обед:	Суп картофельный овсяный с мясом	150	1,33	4,79	12,48	75,35	4,95	80
	Котлета мясная	60	8,93	8,74	8,97	132	0	282
	Капуста тушеная с молоком	120	2,66	2,61	8,86	69,60	10,97	337
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	13,918	57,24	1,29	372
	Хлеб ржаной	40	1,42	0,24	8,38	39,6	0	95*
Полдник:	Кисель из сока	150	0,43	0,045	14,666	60,78	0,82	382
	Сырники с маслом	50/5	6,34	9,96	19,51	149	0,13	231
Ужин:	Сельдь слабосоленая	25	4,25	2,13	0	36,0	0	8
	Винегрет	170	2,19	9,88	18,51	151,68	10,4	45
	Чай с сахаром	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1а
Итого за 4 день:			42,205	51,04	195,354	1320,22	36,87	
Завтрак:450	Обед: 500	Полдник: 205	Ужин: 416					

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда			Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
					Б	Ж	У			
Пятница										
День 5										
завтрак:	Драчёна омлет			60	6,42	8,77	3,96	120,0	0,21	228
	Капуста тушеная			100	2,07	3,23	9,425	75,1	8,825	336
	Чай с сахаром			150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный			20	1,58	0,2	9,79	47,33	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие			110	0,44	0,44	10,78	48,4	11,0	368
Обед:	Салат из солёных огурцов с луком			40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Рассольник «Домашний» со сметаной			150/5	1,86	4,07	11,82	90,6	3,45	75
	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе			60	7,76 0,42	10,22 1,50	1,65 1,76	164,77 22,23	0,01 0,01	278/354
	Картофельное пюре			120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Кисель из с/ф			150	0,409	0,03	20,94	74,48	0,116	380
	Хлеб ржаной			40	2,13	0,36	12,57	59,4	0	95*
Полдник:	Сок			150	0,75	0	15,15	70,0	3,00	399
	Сдоба			50	3,88	3,36	26,15	141,0	0	466
Ужин:	Запеканка рисовая с творогом, сухофруктами и повидлом			150/30	6,10 0,58	7,47 1,36	49,86 3,98	303 30,47	0,08 0,1	189
	Какао			150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Салат из моркови			50	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	41
	Хлеб пшеничный			35	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1а
Итого за 5 день:					42,756	49,416	233,516	1579,42	46,47	
Завтрак:447	Обед:	555	Полдник: 200	Ужин: 410						

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Понедельник								
День 6								
завтрак:	Макароны отварные с маслом	120	4,46	5,26	29,01	152,0	0	205
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0	21
	Кофе напиток с сахаром	150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Печенье	20	1,04	3,88	8,07	42,63	0,128	46*
2 завтрак:	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,4	11,0	368
Обед:	Салат из свеклы и яблока	30	0,44	2,07	4,58	38,68	3,72	35
	Суп картофельный с горохом	150	4,01	4,17	9,80	80,85	4,49	81
	Тефтели мясные в соусе	60/30	6,54	10,55	11,18	165	0,79	286/356
	Картофельное пюре с маслом	100	2,04	3,2	13,625	91,67	12,11	321a
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	16,066	65,82	0,24	376
	Хлеб ржаной	40	1,42	0,24	8,38	39,60	0	95*
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,0	0,45	401
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,0	0	1a
Ужин:	Молочный суп рисовый	200	4,82	5,08	19,83	182,4	0,91	94
	Кисель из сока	150	0,43	0,045	14,666	60,78	0,82	382
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71,0	0	1a
Итого за 6 день:			43,21	46,597	197,01	1340,53	35,638	
Завтрак:440	Обед: 540	Полдник: 190	Ужин: 390					

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Вторник								
День 7								
Завтрак:	Каша жидкая овсяная (Геркулес) с маслом и сахаром	163/5/5	2,08	5,42	20,79	143,9	0	185
	Кофе напиток с молоком	150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,58	0,2	9,79	47,33	0	1а
		5	2,41	3,925	14,555	103,0	0	1
2 завтрак:	Сок	150	0,75	0	15,15	70,0	3,00	399
Обед:	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	2,03	2,85	53,12	3,28	31
	Суп картофельный со сметаной	150/4	1,4	4,7	12,98	90,95	7,2	77
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	120/30	10,61 0,42	9,81 1,50	15,04 1,76	208,0 22,23	10,03 0,01	298/354
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	16,07	65,82	0,24	376
	Хлеб ржаной	40	1,42	0,24	8,38	39,6	0	95*
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,0	0,45	401
	Пирог с повидлом открытый	50	3,09	2,61	37,66	137,5	0,04	459
Ужин:	Рыба припущенная с маслом	60/5	4,45	2,42	0,16	55,0	0,20	245
	Овощи отварные с маслом	120	1,88	3,10	5,23	56,40	20,13	320а
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,41	3,925	14,555	103,0	0	1
Итого за 7 день:			41,10	42,687	196,775	1 327,92	45,58	
Завтрак:493	Обед: 524	Полдник: 200	Ужин: 407					

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Среда									
День 8									
Завтрак:	Запеканка из творога		150/4	10,54	12,05	29,15	247	0,24	237
	Соус сладкий		30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351
	Салат из моркови и яблока		50	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78	40
	Кофе напиток с сахаром		150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Хлеб пшеничный		25	1,975	0,25	12,205	59,16	0	1а
2 завтрак:	Фрукты свежие		100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0	368
Обед:	Суп картофельный с перловой крупой		150	1,51	4,17	10,2	61,95	4,95	80
	Кнели куриные с рисом		60	6,47	9,82	13,52	194,0	0,34	312
	Свекла тушеная		120	1,58	3,1	6,22	50,16	4,42	320
	Компот из сухофруктов		150	0,27	0,012	16,066	65,82	0,24	376
	Хлеб ржаной		30	2,13	0,36	12,57	59,4	0	95*
Полдник:	Сок		150	0,75	0	15,15	70,0	3,00	399
	Сдоба		50	3,88	2,36	29,15	141,0	0	466
Ужин:	Сельдь малосолёная		25	4,25	2,13	0	36,0	0	8
	Картофельное пюре		120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Какао		150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Бутерброд с сыром		35	3,69	3,255	14,495	106	0,07	3
Итого за 8 день:				45,417	49,823	212,882	1446,67	37,629	
Завтрак:425	Обед: 510	Полдник: 200	Ужин: 409						

Примерное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Четверг								
День 9								
Завтрак:	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	163/5/5	2,29	4,21	29,04	163,3	0	185
	Какао	150	2,657	2,176	12,161	78,8	0,979	397
	Бутерброд с маслом	25	1,62	3,825	9,725	79,34	0	1
2 завтрак:	Фрукты свежие	108	0,43	0,43	10,58	47,52	10,8	368
Обед:	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Борщ со сметаной	150/5	1,29	4,87	9,74	75,0	8,43	56
	Жаркое по-домашнему	170	10,80	8,33	18,50	205	7,26	276
	Кисель из с\ф	150	0,409	0,03	20,94	74,48	0,116	380
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,36	12,57	59,4	0	95*
Полдник:	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	13,918	57,24	1,29	372
	Крендель сахарный	60	3,54	6,57	27,87	185,0	0	460
Ужин:	Салат из моркови	50	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	41
	Пудинг из творога запечённый	150/4	9,14	10,76	29,33	255	0,19	235
	Соус сладкий молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
Итого за 9 день:			40,646	49,191	214,044	1450,81	47,115	
Завтрак:456	Обед: 545	Полдник: 210	Ужин: 384					

Приём пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецеп- туры
				Б	Ж	У			
Пятница									
День 10									
Завтрак:	Каша «Дружба» вязкая с маслом и сахаром		117/5/5	2,29	4,82	29,57	150,66	0	185
	Яйцо варёное		20	2,54	2,30	0,14	31,5	0	213
	Кофе напиток с молоком		150	2,34	2,60	10,63	70,0	0,98	395
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,79	47,33	0	1а
2 завтрак:	Сок		150	0,78	0	15,65	72,33	3,00	399
Обед:	Салат овощной с яблоком и свеклой		40	0,47	0,08	7,91	14,64	8,99	37
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной		150/4	1,26	5,068	9,95	72,45	4,52	76
	Гуляш из отварной говядины		60	7,71	10,2	1,98	250	0,30	277
	Капуста тушеная с молоком		120	2,66	2,61	8,86	69,60	10,97	337
	Компот из сухофруктов		150	0,27	0,012	16,066	65,82	0,24	376
	Хлеб ржаной		40	1,42	0,24	8,38	39,6	0	95*
Полдник:	Кефир		150	4,35	3,75	6,00	75,0	1,05	401
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,0	0	1а
Ужин:	Суфле из рыбы		60	6,54	5,31	2,44	96,0	0,11	268
	Картофельное пюре		120	2,45	3,84	16,35	110	10,53	321
	Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	46,5	0	1а
Итого за 10 день:				43,57	42,0	192,126	1391,84	40,71	
Завтрак:467	Обед: 544	Полдник: 190	Ужин: 387						

Примерное меню Приём пищи	Суммарные объёмы блюд				Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Б	Ж	У			
Итого по дням :										
1 день	430	560	190	390	35,332	44,544	196,365	1324,55	56,848	
2 день	493	514	200	407	41,10	42,687	196,775	1326,72	45,58	
3 день	430	555	205	401	46,522	46,521	196,161	1383,49	61,989	
4 день	450	500	205	416	42,205	51,04	195,354	1320,22	36,87	
5 день	447	555	200	410	42,756	49,416	233,516	1579,42	46,47	
6 день	440	540	190	390	43,21	46,597	197,01	1340,53	35,638	
7 день	448	510	210	411	40,399	49,229	197,408	1424,177	33,437	
8 день	425	510	200	409	45,417	49,823	212,882	1446,67	37,629	
9 день	456	545	210	384	40,646	49,191	214,044	1450,81	47,115	
10 день	467	544	190	387	43,57	42,00	192,126	1391,84	40,71	
Итого за весь период :	4486	5333	2000	4005	421,2	471	2032	14000,4	442,2	
Среднее значение за период :	448,6	533,3	200	400,5	42,12	47,10	203,2	1400,04	44,22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					13	30	57			
Нормы :	350-450	450-550	200-250	400-450	42	47	203	1400		