

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с10, 5 -часовым пребыванием

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,		
ДЕНЬ 1	Зеленый горошек	40	1	4,5	4,25	61	18
завтрак	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	56
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150/10	2,15	1,46	15,50	84,00	45
	батон, масло сливочное, сыр	15/5/5	2,13	3,95	9,67	87,93	125
	ИТОГО:	285	12,11	20,95	30,528	359,93	
2 завтрак:	фрукты	90	2,12	2,12	6,00	75,00	
	ИТОГО:	90	2,12	2,12	6,0	75	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	40	0,36	0,05	1,17	6,30	81
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,38	3,87	12,02	67,12	98
	Рыба тушеная с овощами	65/20	8,28	11,84	6,75	166,83	374
	Картофельное пюре	120	2,25	3,52	14,99	100,65	63
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	39
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	86,00	
	ИТОГО:	608	14,71	7,5	64,4	385,62	
Полдник:	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,85	4,06	13,40	105,92	33
	Чай с сахаром	150/8	0,04	0,01	6,99	28,00	113
	ИТОГО:	308	3,89	4,07	20,93	28,0	
	ВСЕГО за 1 день:		39,78	44,96	188,50	1282,23	
ДЕНЬ 2							
Завтрак:	Каша манная	180	4,90	5,15	25,93	164,00	179
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	113
	Батон	15	1,14	1,12	9,29	45,70	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,94	2,13	0,00	41,05	41
	ИТОГО:	357	7,6	10,61	56,9	302,29	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	90	2,12	2,12	6,00	75,00	401
	ИТОГО:	90	0,20	0,20	4,90	22,00	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	40	0,40	0,05	1,30	7,00	81
	Щи из свежей капусты, со сметаной	180/10	1,94	3,52	8,92	62,24	200/115
	Плов из говядины	160	8,98	2,68	8,84	183,00	336
	Компот из смеси сухофр.	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	ИТОГО:	575	14,49	17,53	61,03	561,92	


Полдник:	Вареники ленивые, со сметаной	100/10	12,50	8,80	20,69	293,00	230
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	401
	ИТОГО:	270	16,85	12,55	26,99	369	
	ВСЕГО за 2 день:		39,14	43,89	189,82	1285,21	
ДЕНЬ 3							
Завтрак:							
	Каша пшеничная вязкая на молоке	180	5,49	11,40	4,55	142,80	215
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Батон	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41
	Сыр (порционно)	6	0,87	1,02	0,00	16,34	42
	ИТОГО:	363	7,52	15,62	20,87	219,01	
2 завтрак:	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	74,97	420
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,00	74,97	
обед	Нарезка из овощей(по сезону)	40	0,40	0,05	1,30	7,00	81
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	102,02	84
	Птица, тушенная в соусе	65	16,11	12,53	51,72	246,00	643
	Макароны отварные	110	3,40	0,34	47,38	92,5	692
	компот из свежих яблок	150	0,75	0	17,55	70,50	372
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	ИТОГО:	595	14,42	16,74	72,11	507,4	
	Молоко кипяченое	155	4,58	4,08	7,58	145,00	400
	Оладьи со сгущенным молоком	80/15	3,80	1,80	24,30	119,00	1120
	ИТОГО:		8,36	5,88	74,77	385,6	
	ВСЕГО за 3 день:		38,95	42,87	193,75	1286,98	
ДЕНЬ 4							
Завтрак:	Сырники со сметаной	110/7	7,50	5,40	27,30	274,00	233
	Кофейный напиток с молоком	150/7	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	Батон с маслом	15/5	1,14	0,12	7,29	35,70	41
	Сыр	5	0,86	1,00	0,00	15,89	42
	Кондитерские изделия	30	3,07	3,89	34,07	75,76	
	ИТОГО:	352	12,22	11,41	78,66	456,15	
2 завтрак:	Сок прмыш. произв.	150	5,22	4,50	7,56	92,00	401
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92,00	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	40	0,40	0,05	1,30	7,00	81
	Свекольник со сметаной	180	1,62	5,05	14,37	92,45	4
	Котлеты рубленые из говядины	60	8,21	7,07	7,60	103,87	281
	Рагу овощное	120	1,89	0,36	17,38	72,5	692
	Кисель из плодов свежих	150	0,11	0,05	20,46	82,65	378
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	ИТОГО:	600	17,43	17,15	84,87	534,40	
Полдник							
	Булочка промышленного произв.	50	3,90	1,50	28,90	153,12	1100
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	145,00	400
	ИТОГО:	200	7,15	5,58	37,30	398,80	
	ВСЕГО за 4 день:		42,88	46,40	181,07	1262,78	
ДЕНЬ 5							

Завтрак:	Каша пшеничная молочная	180	6,92	7,52	29,72	213,88	215
	какао с молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Батон, сыр	15/5	1,14	0,12	7,29	35,70	
	ИТОГО:	357	8,39	14,97	19,43	254,90	
2 завтрак:	Сок промышленного производства	150	5,22	4,50	7,56	92,00	401
	ИТОГО:		4,55	3,95	6,00	75,00	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	20	0,20	0,03	0,6	4,00	
	Суп картофельный рыбный	180	4,94	5,04	12,34	95,98	82
	Шницель из говядины рубленный	60	9,32	7,07	9,64	139,00	282
	Капуста тушеная	110	2,80	4,05	10,56	185,90	344
	компот из сухофруктов	150	0,75	0	17,55	70,50	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	ИТОГО:	570	15,68	13,51	65,19	443,82	
Полдник:	Макаронник с печенью	60	8,90	9,20	37,99	245,00	181
	Нарезка из овощей (по сезону)	20	0,20	0,03	0,7	4,00	
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
	Хлеб пшеничный	15	0,76	0,08	4,86	23,80	
	ИТОГО:	250	5,67	6,83	43,30	257,80	
	ВСЕГО за 5 день:		38,29	44,26	178,82	1253,52	
ДЕНЬ 6							
завтрак	Икра кабачковая	50	13,08	0,05	1,30	7,00	19
	Фрукты свежие	90	2,12	2,12	6,00	75,00	401
	Яйцо отварное	1шт.	10,01	6,15	3,00	98,00	244
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	батон , масло	15/5	1,52	0,16	9,72	47,60	41
	ИТОГО:	350	32,39	12,76	29,02	297,60	
2 завтрак:	Сок промышленного производства	150	5,22	4,50	7,56	92,00	
	ИТОГО:		0,75	0,15	15,15	89,00	
Обед:	Нарезка из овощей (по сезону)	40	0,56	1,96	0,60	30,40	81
	Суп картофельный с клецками	180	1,69	2,04	12,34	75,42	77
	Рыба аппетитная	100	9,08	9,95	5,85	122,00	308
	Картофельное пюре	120	2,25	3,52	14,99	100,65	314
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	Хлеб пшеничный	15	0,76	0,08	4,86	23,80	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	ИТОГО:	620	14,98	18,79	74,52	508,71	
полдник	Оладьи со сг. Молоком	80/15	5,44	3,56	32,57	214,00	1120
	молоко кипяченое	155	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	ИТОГО:	250	8,48	3,58	38,48	248,12	
	ВСЕГО за 6 день:		41,89	45,94	190,35	1299,53	
ДЕНЬ 7							
Завтрак:	Запеканка из творога со сметаной, сгущенным молоком	90/10/10	14,04	15,68	15,56	236,50	230
	Какао с молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Кондитерские изделия	30	2,28	2,40	20,62	61,54	
	Батон	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	42

	ИТОГО:	322	17,42	17,86	29,91	351,25	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	90	2,12	2,12	6,00	75,00	401
	ИТОГО:		5,12	4,40	6,00	75,00	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	40	0,40	0,05	1,30	7,00	81
	Суп рисовый с томатной пастой (харчо)	180	5,57	4,55	14,09	113,14	204
	биточки из птицы	60	7,65	6,30	7,45	169,67	228
	каша ячневая вязкая	110	1,97	5,03	11,66	131,70	344
	компот из свежих яблок	150	0,75	0	17,55	70,50	
	Хлеб пшеничный	15	0,76	0,08	4,86	23,80	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	ИТОГО:	585	15,24	17,26	72,04	514,49	
Полдник:	булочка промышленного производства	50	5,50	4,11	33,12	191,74	199/ 384
	Кефир	160	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	ИТОГО:		7,84	6,11	43,75	261,74	
	ВСЕГО за 7 день:		42,05	45,18	186,90	1325,48	
ДЕНЬ 8							
Завтрак:							
	Нарезка из овощей (по сезону)	50	0,40	0,05	1,30	7,00	81
	Омлет натуральный	100	5,73	11,04	1,10	127,00	215
	кофейный напиток с молоком	150/8	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Батон, сыр	15/5	1,52	0,16	9,72	47,60	
	ИТОГО:	333	8,09	14,81	21,21	251,40	
2 завтрак:	сок промышленного производства	150	5,22	4,50	7,56	92,00	401
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,30	76,00	
	Нарезка из овощей(по сезону)	40	0,56	1,96	0,60	30,40	81
Обед:	Суп картофельный с мясом	180	1,57	2,05	19,58	109,72	80
	Котлета рубленая из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	282
	Икра свекольная	120	2,35	4,60	12,33	101,00	54
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	379
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	ИТОГО:		16,83	15,26	75,42	508,70	
Полдник:	каша геркулесовая	150	2,40	1,0\6	2,21	93,74	94
	Кефир	160	5,90	7,81	5,22	115,26	385
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	
	Кондитерские изделия	30	2,28	2,40	20,62	61,54	
	ИТОГО:	590	8,66	4,76	53,61	295,00	
	ВСЕГО за 8 день:		39,93	43,58	186,54	1231,10	
ДЕНЬ 9							
Завтрак:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,31	2,47	16,62	117,76	94
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Батон	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	41
	ИТОГО:	357	5,53	7,67	28,48	205,65	
2 завтрак:	Фрукты свежие	90	4,35	3,75	6,30	76,00	401
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,30	76,00	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	40	0,56	1,96	0,60	30,40	81
	Суп картофельный с мясными фрикаделька	180/18	4,78	3,73	11,12	12,20	83

	Ленивые голубцы	80	8,95	6,79	9,26	133,51	282/ 354
	Гороховое пюре	100	3,19	2,96	20,59	121,70	313
	компот из свежих яблок	150	0,75	0	17,55	70,50	372
	Хлеб пшеничный	15	0,76	0,08	4,86	23,80	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	ИТОГО:		23,34	17,30	87,24	598,96	
Полдник:	Булочка пром-го произ.	50	7,18	3,86	22,62	154,41	1098
	Ряженка	170	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	ИТОГО:		9,52	5,86	33,25	224,41	
	ВСЕГО за 9 день:		42,98	44,82	191,15	1331,42	
ДЕНЬ 10							
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	180	4,35	4,11	13,93	110,10	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
	Батон	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,27	0,06	29,75	41
	Сыр (порциями)	5	0,93	1,18	0,00	14,40	42
	ИТОГО:	355	9,97	7,01	23,66	198,45	
2 завтрак	Фрукты свежие	90	4,35	3,75	6,30	76,00	401
	ИТОГО:		4,61	4,01	12,37	103,60	
Обед:	Нарезка из овощей(по сезону)	40	0,32	0,04	1,04	5,60	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный), со сметаной	180/7,5	2,08	4,52	10,40	90,63	59
	Зразы из говядины, фаршированные яйцом	70	9,60	6,94	10,07	159,00	282
	Каша гречневая, вязкая	100	1,80	4,05	10,56	121,70	344
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	
	ИТОГО:		18,00	14,26	76,52	508,48	
Полдник	Бестроганов из печени	60	7,50	2,39	8,28	85,00	269
	Макароны отварные	110	3,40	0,34	47,38	92,5	692
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	28,00	113
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	
	ИТОГО:		8,64	6,95	34,18	234,80	
	ВСЕГО за 10 день:		41,22	42,23	186,73	1245,33	

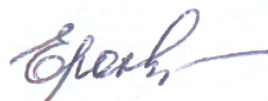
Инженер-технолог



А.П.Ерошина

ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	4,5	0,04	3,27	0,06	29,75	0,00	41
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,40	0,03	42
	ИТОГО:		9,97	7,01	23,66	198,45	4,33	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,26	0,26	6,37	28,60	6,50	368
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	ИТОГО:		4,61	4,01	12,37	103,60	7,55	
Обед:	Овощи квашеные в ассортименте	40	0,32	0,04	1,04	5,60	4,00	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный), со сметаной	180/10	2,08	4,52	10,40	90,63	13,51	59
	Шницель рубленый из говядины	60	11,60	8,94	13,07	179,00	0,00	279
	Пюре картофельное	110	2,2	0,44	17,38	82,5	15,95	692
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		18,00	14,26	76,52	508,48	33,76	
Полдник:	Овощи квашеные в ассортименте	40	0,32	0,04	1,04	5,60	4,00	
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,50	2,39	8,28	85,00	0,28	261
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	ИТОГО:		8,64	6,95	34,18	234,80	1,88	
	ВСЕГО за 10 день:		41,22	32,23	146,73	1045,33	47,52	

Инженер-технолог



А.П.Ерохина

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	– 18-20%
П завтрак	– 4-5 %
Обед	– 33-35,5 %
Уплотненный полдник	– 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	30,78	23,96	158,50	982,23	47,30
2	39,14	40,89	149,82	1055,21	34,83
3	31,95	35,87	173,75	1186,98	36,91
4	32,88	26,40	171,07	1162,78	33,84
5	34,29	39,26	138,82	1053,52	56,61
6	41,89	27,94	140,35	999,53	28,20
7	49,05	45,18	156,90	1225,48	30,06
8	37,93	38,58	156,54	1131,10	26,28
9	42,98	34,82	161,15	1131,42	26,11
10	41,22	32,23	146,73	1045,33	47,52
СРЕДНЕЕ	38,21	34,51	155,36	1097,36	36,77