

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	6,5	5	31,6	198,6	206
	Чай	180	0	0	9,1	35	392
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	35	2,4	0,3	14,5	70,5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0,1	7,8	0,1	70,9	6
Итого за завтрак		400	9	13,1	55,3	375	
Второй завтрак	Витаминизированный отвар «Веснянка»	150	0,5	0,2	14,2	61	398
Итого за второй завтрак		150	0,5	0,2	14,2	61	398
Обед	Борщ на курином бульоне	200	2,6	1,5	4,7	56,8	56
	Жаркое по-домашнему	180	4,8	8,6	15,5	194,9	590
	Компот из с/ф	180	0,7	0	20,6	82,5	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	1
Итого за обед		600	10,5	10,5	58,5	409,8	
Уплотненный полдник	Оладьи	200	16	16,8	88	573,1	448
	Повидло	50	0,4	1	2,5	19,4	2
	Чай	200	0,1	0	11,3	45,5	392
Итого за полдник		450	16,5	17,8	101,8	638	
Итого за день		1600	36,5	41,6	229,8	1 483,8	

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

ВТОРНИК, 2 – ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6,3	10,1	26,3	223,1	178
	Чай	165	2,5	2,1	11,6	77	395
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	1,8	0,6	12,5	64,3	1
	Масло сливочное несоленое	5	0,1	7,8	0,1	70,9	6
Итого за завтрак		400	10,7	20,6	50,5	435,3	
Второй завтрак	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	125	401
Итого за второй завтрак		180	5,2	4.5	7.2	125	
Обед	Салат из капусты свежей с раст. маслом	60	1,2	2,7	5,5	51	20
	Суп гороховый с гречками	190	5,3	1,7	22,1	120,9	35
	Котлета куриная	60	7,8	9,7	8,5	147,1	282
	Макароны отварные	100	3,8	0,5	20,7	103,4	323
	Компот	150	0,7	0	20,6	82,5	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	1
Итого за обед		600	21,2	15	95,1	580,5	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	50	2	0	3,5	293	216
	Горошек зеленый отварной	150	13,2	25,4	2,5	24,5	10
	Чай	200	0,1	0	11,3	45,5	392
Итого за полдник		400	15,3	25,4	17,3	363	
Итого за день		1580	52,4	65,5	170,1	1 503,8	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
_____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

СРЕДА, 3 – ий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,2	9,3	22,5	200,1	177
	Чай	185	0	0	9.1	32,3	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	1,8	0,6	12,5	64,3	1
	Масло сливочное несоленое	5	0	7,8	0,1	70,9	6
Итого за завтрак		400	8	17,7	44,2	367,6	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,7	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0.4	10,7	44	
Обед	Куриный бульон с гренками и яйцом	250	5,8	0,9	20,9	116,2	136
	Котлета рыбная	60	3,6	1,9	5.2	61	419
	Картофельное пюре	100	2	3,5	13	93,4	321
	Компот	150	0,7	0	20,6	82,5	241
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	2,4	0,4	17,7	75,6	1
Итого за обед		600	8,7	6,7	77,4	428,7	
Уплотненный полдник	Творожная запеканка	200	35	24,1	34,3	494	237
	Сгущенное молоко	50	0,4	1	2,5	19,4	130
	Чай	200	0	0	9,1	32,3	392
Итого за полдник		450	35,4	25,1	45,9	545,7	
Итого за день		1550	52,5	148,1	178,2	1386	

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

ЧЕТВЕРГ, 4 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Молочная вермишель	165	4,9	4.6	15	121,7	93
	Чай	200	0	0	9,1	35	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	1,8	0,6	12,5	64,3	1
	Масло сливочное несоленое	5	0.1	7,8	0,1	70,9	6
Итого за завтрак		400	6,8	13	36,7	291,9	
Второй завтрак	Йогурт	180	5.8	6,4	7,8	95	401
Итого за второй завтрак		180	5,8	6.4	7.8	95	
Обед	Щи со свежей капустой на м/б	200	1.1	3,3	4.1	59	61
	Гречка по-боярски	180	10,6	4,7	27,2	216,7	297
	Компот	180	1	0	27.5	110	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	1
Итого за обед		600	15,1	8,4	76,5	461,3	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	180	3,6	6,3	23,4	168,2	321
	Огурец соленый / свежий	40	0,1	0	0,2	2,3	57
	Пирожок с повидлом	70	3,9	2,4	33.3	178,3	454
	Чай	180	0	0	9,1	35	392
Итого за полдник		470	7,6	8,7	66	383,8	
Итого за день		1650	35,3	36,5	187	1232	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
_____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

ПЯТНИЦА, 5 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	165	6,7	8,2	29,3	217.8	93
	Чай	200	3,1	2.6	14,1	93.3	35
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	1.8	0.6	12.5	64,3	1
	Масло сливочное несоленое	5	0,1	7,8	0.1	37,4	6
Итого за завтрак		400	11,7	19.2	56	412.8	
Второй завтрак	Витаминизированный отвар «Веснянка»	150	0.5	0.2	14,2	61	398
Итого за второй завтрак		150	0.5	0.2	14,2	61	
Обед	Суп-лапша куриный	200	6.1	4.4	11,1	100,8	86
	Плов с куриным мясом	200	35,6	27,4	54,6	68	262
	Компот	200	1	0	27,1	110	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17.7	75,6	1
Итого за обед		640	45,1	32,3	110,5	354,4	
Уплотненный полдник	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	100	0.9	5	3.2	66,2	33
	Яйцо отварное	20	5.1	4.6	0.3	63	213
	Булочка «Дорожная»	60	4.3	7.5	32.5	214.5	466
	Чай	200	3.1	2,6	14.1	93,3	35
Итого за полдник		380	13.4	19.7	50.4	437	
Итого за день		1570	70,7	71,4	231,1	1265,2	

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 – ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша манная молочная	165	4,5	5,7	17.9	143,2	177
	Чай	200	2.3	2.4	14	28	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2.4	0.3	14,5	70,5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0.1	7.8	0,1	70,9	6
Итого за завтрак		400	9,3	16,2	46,5	312,6	
Второй завтрак	Витаминизированный отвар «Веснянка»	150	0,5	0,2	14,2	61	398
Итого за второй завтрак		150	0,5	0,2	14.2	61	
Обед	Суп с рыбными консервами	190	4.3	4.4	6.5	104,7	281
	Гуляш мясной	70	13.1	10,4	3,6	93,4	277
	Макароны отварные	100	3,8	0,5	20.7	103,4	323
	Компот	200	1	0	24,5	94.5	241
	Хлеб ржаной	40	2.4	0,4	17,7	75,6	1
Итого за обед		600	24.6	15.7	73	471,6	
Уплотненный полдник	Огурец соленый / свежий	50	1,8	3	1	26,8	57
	Картофель тушеный с куриным мясом	180	14,9	22.1	10.5	298.3	117
	Чай	200	2.3	2.4	14	28	392
Итого за полдник		430	19	27.5	25.5	353,1	
Итого за день		1580	53,4	59,6	159,2	1198.3	

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

ВТОРНИК, 7 – ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша рисово-гречневая	200	6.3	10,1	26.3	223.1	178
	Кофейный напиток	165	2.5	2.1	11.6	77	395
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	1.8	0,6	12.5	64.3	1
	Масло сливочное несоленое	5	0.1	7.8	0.1	21.6	6
Итого за завтрак		400	10,7	20.6	50.5	386	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0.4	10,7	44	368
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	10,7	44	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	21.2	16.5	49,3	432	39
	Ленивые голубцы	200	17	16,5	7	286.1	274
	Компот	160	0.7	0	20.6	82.5	241
	Хлеб ржаной	40	2.4	0,4	17,7	75.6	1
Итого за обед		600	41,3	33.4	94.6	876.2	
Уплотненный полдник	Оладьи	200	16	16,8	88	573,1	448
	Повидло	50	0.4	1	2.5	19.4	2
	Чай	200	0,1	0	11,3	45,5	392
Итого за полдник		450	16,5	17,8	101,8	638	
Итого за день		1550	68,9	72,2	257.6	1944,2	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
_____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

СРЕДА, 8 – ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша ячневая молочная	165	5.4	6,1	23,1	168,3	177
	Чай	200	3.6	3,1	15,8	107	397
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2.4	0.3	14,5	70.5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0.1	7,8	0.1	70.9	6
Итого за завтрак		400	11.5	17,3	53,5	416,7	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	10.7	44	368
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	10,7	44	
Обед	Суп геркулесовый на м/б	200	4	2,5	10.6	101.5	40
	Рыбные биточки	60	3,6	1,9	5,2	61	419
	Картофельное пюре	100	2	3,5	13	93,4	321
	Компот	200	0,7	0	20,6	82,5	241
	Хлеб ржаной	40	2.4	0,4	17,7	75,6	1
Итого за обед		600	12,7	8,3	67,1	414	
Уплотненный полдник	Творожная запеканка	180	38.5	26,5	37,7	543,4	237
	Сгущенное молоко	40	0,3	0.8	2,1	16,4	130
	Чай	200	0.1	0	11,3	45.5	393
Итого за полдник		420	38,9	27,3	51,1	605,3	
Итого за день		1020	63,5	53,3	182,4	1480	

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

ЧЕТВЕРГ, 9 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша пшениная молочная	165	6.6	8.4	30.5	226.8	177
	Чай	200	0	0	7.1	29	393
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0.1	7.8	0.1	70.9	6
Итого за завтрак		400	9.1	16.5	52.2	397.2	
Второй завтрак	Йогурт	180	5.8	6.4	7,8	95	401
Итого за второй завтрак		180	5.8	6.4	7.8	95	
Обед	Суп картоельный с вермишелью	160	4.3	3.9	17.5	164	77
	Куриные биточки	60	9.4	9.6	9.9	176.5	306
	Гречка отварная	100	7,2	4.5	30,1	193.4	168
	Соус томатный	40	0.3	1.1	2	20	348
	Компот	200	1	0	27.5	110	241
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.7	75,6	1
Итого за обед		600	17.4	15.6	87.2	575.5	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	190	3	5,2	19.5	140.1	
	Салат «Полезный»	80	0.6	6	6.3	58.1	
	Чай	180	0	0	7,1	29	
Итого за полдник		450	3.6	11.2	32.9	227.2	
Итого за день		1630	35.9	49,7	180,1	1294,9	

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
_____ О. В. Апенкина

Меню для детей с 1,5 до 3 лет

ПЯТНИЦА, 10 – ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.							
Завтрак	Каша рисовая молочная	165	4.7	7.6	27.6	200.7	177
	Чай	200	0.1	0	11.3	45.5	392
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	1
	Масло сливочное несоленое	5	0.1	7.8	0.1	70.9	6
Итого за завтрак		400	7,3	15.7	53.5	387.6	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	7.2	6.2	10.5	1266	401
Итого за второй завтрак		180	7.2	6,2	10.5	126.6	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	180	1.4	4.1	9.1	91.7	76
	Макаронник с мясом	160	9.6	7.8	7.4	138	296
	Соус томатный	40	0.3	1.1	2	20	348
	Компот	180	1	0	24,5	110	241
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.2	17.7	75,6	1
Итого за обед		600	15.6	18.2	63.9	501.5	45
Уплотненный полдник	Винегрет	170	2.1	18.3	13.2	228.3	364
	Сельдь с/с с луком	40	4.6	3.7	2.1	59.3	454
	Пирожок с повидлом	60	3.9	2.4	33.3	178.3	393
	Чай	180	0	0	11.3	45	
Итого за полдник		450	10,6	24.4	59.9	510,9	
Итого за день		1630	40.7	64.5	187.8	1516.6	