

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 4

_____ Л.Б. Антоненко

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 8 – 10,5 часовым дневным пребыванием в ДО
(возрастная категория – 1-3 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 - 2017 г
	Греча рассыпчатая, сладкая с маслом	150	18,9	4,95	85,65	462	-	№ 74 – 2010 г
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		347	21,97	11,95	118,22	667,3	-	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200 (173/10/17)	9,6	9,6	6,9	150,6	15,2	№ 7, № 19 - 2010 г
	Суфле из говядины с рисом	150	32,1	33,6	7,95	460,5	-	№ 94 - 2017 г
	Икра морковная	50	0,8	3,1	2,6	49	1,6	№ 4 – 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		585	45,25	46,7	54,95	826,9	17,25	
Полдник								
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	-	-
Итого за полдник		180	1,9	0,6	34,7	152	-	-
Итого за первый день:		1112	69,12	59,25	207,87	1646,2	17,25	

День второй								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 – 2017 г.
	Запеканка из творога	130	23,53	14,69	22,36	321,1	0,91	№ 46 - 2010 г
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,47	3,84	30,9	0,12	№ 87 – 2010 г.
	Какао с сахаром с молоком	150	4,05	3,3	17,7	118,5	1,5	№ 100 - 2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за завтрак		347	30,52	26,16	59,37	601,6	2,53	
Обед	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом со сметаной	200 (193/7)	4,8	5,2	16,2	122	6,6	№ 16 – 2010 г.
	Суфле из кур	70	22,82	18,62	2,45	289,1	1,26	№ 101 – 2017 г
	Капуста тушеная	150	3,0	4,08	8,25	105	31,66	№ 82 – 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		605	33,37	28,3	64,4	682,9	39,97	
Полдник								
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	№ 103 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	
Итого за полдник		180	6,35	4,65	31,6	197,1	1,35	
Итого за второй день:		1132	70,24	59,11	155,37	1481,6	43,85	
День третий								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 – 2017 г.
	Каша молочная жидкая «Дружба»	200	6,6	3,4	33,6	192	1,4	№ 38 -2010 г
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за завтрак		387	12,57	12,95	68,27	441,6	3,05	
Обед	Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,05	1,9	12,5	-	-

	Рассольник домашний со сметаной, с мясом	200 (178/10/12)	6,1	6,9	16,8	145,5	6,1	№ 17 – 2010 г. № 12 – 2017 г.
	Рыба запеченная	100	15,9	4,6	2,9	115	0,8	№ 49 – 2010 г
	Макаронны отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	-	№ 75 - 2010 г
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,15	0,15	19,8	81	19,5	№ 93 – 2010 г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		635	28,6	14,9	74,9	546,3	26,4	
Полдник	Омлет	80	8,0	9,6	1,6	124	0,16	№ 43 – 2010 г
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за полдник		260	10,3	10,5	29	250,6	0,16	
Итого за третий день:		1282	51,47	38,35	172,17	748,5	29,61	
День четвёртый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 - 2017 г.
	Каша молочная из хлопьев овсяных и геркулес жидкая	200	5,6	4,0	21,4	144	1,4	№ 34 – 2010 г
	Час с сахаром с молоком	150	2,25	1,95	15,75	91,5	1,05	№ 97 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за завтрак		387	10,22	12,65	52,64	366,6	2,45	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	5,2	2,0	10,2	90	7,8	№ 17 - 2017 г
	Оладьи из печени	70	12,04	10,43	8,05	177,8	5,53	№ 61 – 2010 г
	Картофельное пюре	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1	№ 78 -2010 г
	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	5,0	-
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		605	22,95	15,98	64,8	526,6	21,88	
Полдник	Биточки манные	150	6,0	7,2	34,5	237	0,45	№ 56 – 2017 г.

	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,15	0,15	19,8	81	19,5	№ 93 – 2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за полдник		330	8,45	8,25	69,7	396,6	19,95	
Итого за четвёртый день:		1322	41,62	36,88	187,14	1289,8	44,28	
День пятый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 – 2017 г
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,4	3,0	28,0	160	1,4	№ 37 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	№ 98 – 2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за завтрак		387	11,37	12,55	62,64	409,6	3,05	
Обед	Суп с макаронными изделиями с курицей	200 (183/17)	9,7	7,3	12,4	154,8	1,1	№ 13, № 19 – 2010 г
	Тефтели	70	8,89	12,39	16,38	212,8	2,1	№ 63 – 2010 г
	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,5	№ 84 – 2010 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,2	162	-	№ 74 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		605	27,44	25,89	94,73	727,9	4,15	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем и луком	80	5,2	6,56	32	210,4	7,6	№ 112 – 2010 г.
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	-
Итого за полдник		330	5,6	6,86	54,3	305,4	12,6	
Итого за пятый день:		1322	44,41	45,3	211,67	1442,9	19,8	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День шестой								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 - 2017 г
	Каша пшеничная молочная	200	6,2	3,6	26,4	162	1,4	№ 32 – 2010 г
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104	-	-
Итого за завтрак		387	8,17	10	61,17	366,5	1,4	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной с мясом	200 (178/10/12)	3,6	4,0	15,4	130	4,6	№ 15 - 2017 г
	Пудинг из говядины с овощами запеченный	150	25,5	12,6	10,5	256,5	15,6	№ 90 - 2017 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		535	31,85	17	63,4	553,3	20,65	
Полдник								
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,36	0,9	28	127	0,13	-
Итого за полдник		180	2,36	0,9	40	175	0,13	-
Итого за шестой день:		1102	42,38	27,9	164,57	1094,8	22,18	
День седьмой								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 – 2017 г.
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	120	17,88	11,52	27	298,8	0,24	№ 65 - 2017 г
	Чай с сахаром с молоком	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	
	Хлеб пшеничный	150	2,25	1,95	15,75	91,5	1,05	№ 97 - 2010 г.
Итого за завтрак		327	23,94	21,87	69,32	587	1,49	
Обед	Суп с крупой со сметаной с курицей	200 (173/10/17)	2,4	2,2	14,8	82	0,6	№ 21 – 2017 г.

	Пельмени отварные со сливочным маслом	200/5	19,84	31,43	37,07	471,05	-	№ 98 – 2011 г
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,15	0,15	19,8	81	19,5	№ 93 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		585	24,69	34,18	85,47	703,35	20,1	
Полдник								
	Сыр порционный	7	1,8	1,8	-	23,8	0,07	№ 23 – 1997 г.
	Час с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	
Итого за полдник		287	4,5	3,0	37,7	197,4	5,07	
Итого за седьмой день:		1199	53,13	59,05	192,49	1487,75	26,66	
День восьмой								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 – 2017 г.
	Каша молочная пшеничная	200	5,4	3,0	22,6	138	1,4	№ 35 -2010 г
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за завтрак		387	11,37	12,55	57,27	387,6	3,05	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200 (178/10/12)	9,6	9,6	6,9	150,6	15,2	№ 7 – 2010 г. № 17 – 2010 г.
	Сельдь порционная среднесоленая	30	5,1	2,55	-	43,5	-	-
	Картофельное пюре	120	2,64	3,72	9,36	102	3,72	№ 78 - 2010 г
	Икра свекольная	50	0,7	3,15	2,8	49	1,8	№ 5 – 2010 г.
	Напиток яблочный	150	0,15	0,15	19,8	81	19,5	№ 94 – 2010 г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		585	20,49	19,57	52,69	495,4	22,67	
Полдник	Омлет натуральный	80	8,32	10,4	1,6	133,6	0,32	№ 43 – 2010 г
	Какао с молоком	150	4,05	3,3	17,7	118,5	1,5	№ 100 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за полдник		260	14,67	14,6	34,7	330,7	1,82	

Итого за восьмой день:		1232	46,53	46,72	144,66	1213,7	27,54	
День девятый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 - 2017 г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,4	5,6	20,8	162	2,0	№ 14 – 2010 г
	Час с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за завтрак		387	8,77	12,3	48,27	341,1	2,0	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,4	3,0	10,2	100	7,6	№ 18 - 2017 г
	Плов с курицей	150	9,6	8,2	0,4	114,4	0,43	№ 58 – 2010 г
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	50	0,8	0,65	3,55	24	1,45	№ 105 -2017 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		585	18,55	12,25	51,65	405,2	9,93	
Полдник	Оладьи с повидлом	130/20	10,53	8,84	52,26	317,2	0,91	№ 118 – 2017 г.
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г.
Итого за полдник		280	10,53	8,84	64,26	365,2	0,91	
Итого за девятый день:		1252	37,85	33,39	164,18	1111,5	12,84	
День десятый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 1 – 2017 г
	Каша молочная манная	200	5,2	3,0	23,6	142	1,4	№ 31 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	№ 98 – 2010 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
Итого за завтрак		387	11,17	12,55	58,27	449,87	3,05	
Обед	Свекольник со сметаной с мясом	200 (178/10/12)	6,1	6,8	8,4	129,9	1,2	№ 10 – 2017 г

	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	14,35	12,2	3,35	178,5	0,5	№ 95 – 2017 г
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,2	162	-	№ 74 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
Итого за обед		585	28,9	23,4	74,45	637,2	2,15	
Полдник	Пирожки с капустой с луком печеные	80	5,28	7,44	28,56	208,8	20,72	№ 113 – 2010 г.
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	-
Итого за полдник		330	5,68	7,84	49,16	297,8	29,52	
Итого за десятый день:		1302	45,75	43,79	181,88	1384,87	34,72	