

УТВЕРЖДЕНО
 заведующим Детским садом № 106
 Антроповой С.И.

Примерное 2-х недельное меню для детей с 1 года до 1,5 лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Первая неделя						
Первый день						
Завтрак						
Кашка «Нежная» (пшенная)	150	3,26	3,84	19,30	144,75	127
Печенье	14	3,00	15,00	65,00	61,35	
Какао с молоком	160	2,68	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	2,14	2,58	0,15	35,32	146
Итого	351,00	12,41	26,37	96,75	358,82	
Обед						
Щи из свежей капусты	150	1,16	2,55	8,39	47,00	29
Сметана в 1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Пюре из печени	80	7,19	6,09	3,33	118,47	101
Картофель тушеный	130	1,56	4,60	18,60	105,57	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	2,90	0,52	18,40	92,80	
Итого	555	15,20	14,73	77,78	491,09	
Усиленный полдник						
Салат картофельный с яйцом, морковкой	30	0,70	1,99	3,40	28,86	23
Пудинг из творога	115	8,03	6,16	19,00	219,00	136
Кисломолочный продукт	150	3,20	4,80	5,40	84,00	199
Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	

Хлеб витаминный «Валетек»	30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Итого	425,00	14,78	13,25	53,80	443,96	
Итого за первый день		42,39	54,35	228,33	1293,87	
Второй день						
Завтрак						
Каша ячневая жидкая	150	3,16	4,00	22,50	151,50	123
Батон йодированный	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	3,50	4,21	7,75	95,60	211
Итого	350	9,11	12,11	47,68	354,00	
Обед						
Морковь отварная	30	0,38	0,00	2,26	9,70	203
Рассольник ленинградский	180	1,65	4,94	14,70	104,00	34
Сметана в первое 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	7,60	5,61	9,33	145,00	73
Напиток апельсиновый	180	0,11	0,00	13,20	38,90	164
Хлеб ржаной	30	2,10	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный «Валетек»	30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Итого	627,00	16,85	12,53	70,85	462,70	
Усиленный полдник						
Суфле из рыбы (горбуши)	80	7,00	6,06	6,00	142,94	61
Пюре свекольное	70	1,10	3,09	9,40	71,70	109
Сок	150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный «Валетек»	15	1,20	0,15	8,70	38,30	

Хлеб ржаной	10	0,81	0,13	4,61	23,40	
Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Итого	425,00	10,71	9,43	52,31	381,84	
Итого за второй день		36,67	34,07	170,84	1198,54	
Третий день						
Завтрак						
Кашка «Нежная» (пшеничная)	150	3,20	3,93	22,53	148,24	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	2,20	3,50	10,50	85,00	197
Итого	351	10,53	10,38	50,51	340,94	
Обед						
Суп с мясными фрикадельками	150	3,58	3,12	11,43	92,50	38
Колбаски витаминные (с курой)	54	5,14	6,47	3,80	128,84	93
Рагу овощное	130	2,53	3,60	15,97	108,20	115
Напиток из сока	160	0,07	0,00	13,40	52,40	166
Хлеб витаминный «Валетек»	20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	10,68	54,90	
Итого	539,00	14,22	13,69	66,88	486,24	
Усиленный полдник						
Салат из моркови с изюмом	30	0,30	1,47	4,50	36,50	6
Сырники запеченные	100	8,42	7,13	14,90	212,30	201
Кисломолочный продукт	150	3,20	4,80	5,40	84,00	199
Хлеб витаминный «Валетек»	10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Соус молочный сладкий	30	1,00	2,10	3,90	36,80	152
Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого	470,00	14,62	15,60	47,40	451,30	
Итого за третий день		39,37	39,67	164,79	1278,48	

Четвертый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (манная)	150	2,50	3,47	17,44	142,25	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
Какао с молоком	150	2,33	3,60	12,30	85,00	198
Итого	357,00	10,08	14,97	47,40	367,35	
Обед						
Суп-пюре из гороха	150	0,89	3,21	17,80	98,20	45
Птица в 1 блюдо	9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Пюре из мяса	50	5,9	5,92	0,44	106,89	85
Картофельное пюре	120	2,57	3,73	16,96	109,20	104
Компот из кураги	160	0,08	0,00	15,17	54,25	159
Хлеб ржаной	30	2,10	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный «Валетек»	20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Итого	539,00	15,14	16,66	75,77	527,94	
Усиленный полдник						
Тефтели рыбные	50	6,20	3,03	2,64	97,42	68
Соус сметанный	30	0,50	2,40	1,30	43,08	151
Морковь тушеная	120	2,40	2,64	8,74	82,80	107
Сок	150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный «Валетек»	20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого	390,00	12,32	8,53	48,48	386,60	
Итого за четвертый день		37,54	40,16	171,65	1281,89	
Пятый день						
Завтрак						
Кашка «Нежна» (гречневая)	150	3,40	3,67	24,00	169,00	127

Чай с лимоном	160	0,00	0,00	8,92	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	7,71	10,86	50,42	328,90	342,00
Обед						
Суп из овощей	180	1,14	2,94	12,88	61,90	36
Сметана в 1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Птица в 1 блюдо	9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Бифштекс Крепыш	60	5,72	6,41	3,96	155,18	88
Капуста тушеная	130	2,50	3,98	11,80	82,23	105
Компот из свежих яблок	180	0,00	0,00	14,37	39,05	160
Хлеб витаминный «Валетек»	20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого	604,00	14,70	17,71	63,97	482,06	
Усиленный полдник						
Омлет	75	4,11	6,69	2,16	103,50	145
Сдоба обыкновенная	50	2,20	3,08	29,70	150,60	175
Молоко	150	2,20	4,78	7,04	86,90	211
Хлеб витаминный «Валетек»	15	1,20	0,15	8,70	38,30	
Фрукт	150	0,90	0,00	15,90	57,00	
Итого	440,00	10,61	14,70	63,50	436,30	
Итого за пятый день		33,02	43,27	177,89	1247,26	
Итого за 1-5 день		188,99	211,52	913,50	6300,0	
Среднее значение за 1-5 день		37,80	42,30	182,70	1260,0	
Среднее по завтраку за 1-5 день		9,97	14,94	58,55	350,00	
Среднее обед за 1-5 день		15,22	15,06	71,05	490,01	
Среднее усиленный полдник за 1-5 день		12,61	12,30	53,10	420,00	
Вторая неделя						

Шестой день						
Завтрак						
Кашка Нежная (пшеничная)	150	3,26	3,84	19,30	144,75	127
Печенье	14	3,00	15,00	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	2,40	3,60	11,00	88,20	197
Итого	351,50	12,84	26,37	95,45	346,22	
Обед						
Борщ	150	1,00	3,48	5,58	48,50	32
Мясо в первое блюдо	12	2,14	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	4,22	3,38	5,42	88,15	102
Пюре Розовое	120	2,57	4,20	13,00	109,56	108
Подлив	30	0,26	1,10	1,51	17,20	148
Напиток из сухофруктов	180	0,45	0,00	13,56	69,60	158
Хлеб витаминный «Валетек»	30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого	607,00	14,63	14,00	65,83	474,51	
Усиленный полдник						
Кнели рыбные	50	5,20	4,44	3,90	105,50	64
Рагу овощное	130	2,14	3,04	14,06	117,20	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	405,00	10,71	7,93	62,06	414,25	
Итого за шестой день		38,18	48,30	223,34	1234,98	
Седьмой день						
Завтрак						
Кашка рисовая	150	2,95	4,03	18,30	151,25	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	1,68	4,36	11,99	101,60	196
Итого	365,00	7,08	13,69	47,79	358,95	
Обед						
Суп с зеленым горошком	150	1,60	4,22	11,03	69,40	43
Гуляш из мяса	40/40	6,2	7,07	3,24	107,44	70
Пюре картофельное	130	2,33	3,50	19,56	133,00	112
Компот из изюма	180	0,30	0,00	19,23	83,23	159
Хлеб ржаной	40	3,24	0,52	14,80	92,80	
Итого	500,00	13,67	15,31	67,86	485,87	
Усиленный полдник						
Морковь отварная	25	0,32	0,00	1,80	7,70	203
Запеканка творожная	110	8,05	10,37	21,00	231,50	141
Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Кисломолочный продукт	150	3,20	4,77	5,39	86,90	199
Хлеб витаминный «Валетек»	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Итого	405,00	13,67	15,34	48,39	413,50	
Итого за седьмой день		34,42	44,34	164,04	1258,32	
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	3,16	4,00	22,50	151,50	130
Какао с молоком	160	2,68	3,60	12,30	95,00	198
Итого	350,00	9,57	9,47	72,50	352,80	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	1,88	3,70	13,25	83,60	42

Птица в 1 блюдо	9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Бигус (с птицей)	160	8,00	4,13	8,98	222,70	73
Напиток из шиповника	150	0,60	0,00	15,90	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	509,00	15,60	11,49	58,93	504,10	
Усиленный полдник						
Запеканка рыбная с яйцом	120	6,59	8,02	9,69	202,50	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	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого	450,00	9,79	8,30	54,99	401,00	
Итого за восьмой день		34,96	29,26	186,42	1257,90	
Девятый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (геркулесовая)	150	3,55	5,43	14,86	155,20	130
Батон с каротином	35	3,26	0,30	20,00	86,00	
Повидло	7	0,00	0,00	3,50	36,45	27
Кофейный напиток	180	2,64	4,67	12,35	99,50	197
Итого	372,00	9,45	10,40	50,71	377,15	
Обед						
Свекольник	180	1,80	2,55	10,50	72,73	33
Мясо в 1 блюдо	12	2,14	0,56	0,00	13,10	30
Сметана в 1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Запеканка картофельная с мясом	130	10,00	11,45	18,70	166,29	75
Соус сметанный	30	0,54	3,12	1,96	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	19,38	19,12	76,92	477,88	
Усиленный полдник						
Салат фруктовый	40	0,22	0,00	6,25	34,40	26
Ленивые вареники	128	8,60	9,90	19,30	243,70	142
Кисломолочный продукт	150	3,20	4,77	5,39	86,90	199
Яйцо 1/2	22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Хлеб витаминный «Валетек»	10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Итого	450,50	16,27	17,35	45,49	463,02	
Итого за девятый день		45,10	46,87	173,12	1318,05	
Десятый день						
Завтрак						
Каша молочная «Ассорти»	150	3,00	5,50	20,80	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	2,16	4,47	6,83	37,80	211
Итого	350,00	9,29	11,62	47,63	314,40	
Обед						
Суп картофельный с клецками	180	2,89	4,16	14,90	109,70	41
Суфле из птицы	50	7,09	10,28	1,85	141,60	92
Пюре из свеклы	120	2,20	4,63	12,96	85,03	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	585,00	16,03	19,60	68,04	507,63	
Усиленный полдник						
Омлет	60	3,93	6,70	1,70	81,60	145
Ватрушка со сметаной	65	5,00	4,60	15,90	171,75	171
Кисель из концентрата	150	0,01	0,00	13,10	67,50	167

Хлеб витаминный «Валетек»	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Итого	395,00	11,04	11,50	50,90	408,25	
Итого за десятый день		36,36	42,72	166,57	1230,28	
Итого за 6-10 день		189,02	211,49	913,49	6299,5	
Среднее за 6-10 день		37,80	42,30	182,70	1259,9	
Среднее по завтраку за 6-10 день		9,65	14,31	62,82	349,90	
Среднее обед за 6-10 день		15,86	15,90	67,52	490,00	
Среднее усиленный полдник за 6-10 день		12,30	12,08	52,37	420,00	
Итого за 10 дней		378,01	423,01	1826,99	12600	
Среднее значение за 10 дней		37,80	42,30	182,70	1260,0	
Среднее по завтраку за 10 дней		9,81	14,62	60,68	350,0	
Среднее обед за 10 дней		15,54	15,48	69,28	490,0	
Среднее усиленный полдник за 10 дней		12,45	12,19	52,73	420,0	

В питании воспитанников Детского сада используется хлеб витаминизированный «Валетек», батоны с каротином, иодказеином, иодированная соль

Проводится ежедневная "С» - витаминизация 3-х блюд

Первые блюда, мясную часть 2 блюд, капусту тушеную допускается доводить до однородного (измельченного) состояния путем блендирования

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