



«Утверждаю»
 Заведующая МКДОУ д/с «Теремок»
 С.А. Благова
 приказ № 15 от 23.03.2021

меню для дошкольников от 1,5 до 3 лет

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
								3
Завтрак	каша манная молочная	150	4,52	4,07	27	128	1,5	182 с6
	бутерброд с маслом и сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3 с6
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416 с6
Итого за завтрак		340	12,4	13,67	54,52	356		
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	100	0,51	0,21	14,23	61	75	417 с6
Итого за второй завтрак		100	0,51	0,21	14,23	61		
Обед	салат из отварной свеклы	45	0,57	2,4	3,34	37,56	3,8	34 с6
	суп с рыбными консервами	180	6,17	6,05	10,31	120,42	6,55	95 с6
	жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	292 с6
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394 с6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1 с6
Итого за обед		585	30,51	14,275	66,33	517,33		
Полдник	пирожок печеный с рисом и яйцом	50	3,57	4,48	20,92	138,33	0,03	437 с6
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419 с6
Итого за полдник		200	8,15	8,56	28,5	223,33		
Ужин	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227 с6
	икра кабачковая	45	0,4	2,12	2,66	31,32	2,48	54 с6
	чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1 с6
	банан	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	386 с6
Итого за ужин		360	9,32	7,51	44,37	283,07		
Итого за день		1585	60,89	44,225	207,95	1440,73		

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	суп молочный кукурузный	150	3,72	3,83	12,38	98,85	0,68	3
	бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,79	120	0	101 с6
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	1 с6
Итого за завтрак		335	8,2	12,43	35,8	288,85		414 с6
Второй завтрак	компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,5	0,2	394 с6
Итого за второй завтрак		100	0,22	0,01	13,88	56,5		
Обед	суп картофельный с рисом	180	1,4	1,96	10,49	65,34	5,94	86 с6
	котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299 с6
	салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31	7,48	16 с6
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1 с6
	кисель ягодный	150	0,09	0,08	20,25	82,05	1,37	396 с6
Итого за обед		470	13,94	11,19	56,32	386,99		
Полдник	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419 с6
	гренки	40	4,98	0,63	30,43	147,28	0	123 с6
Итого за полдник		190	9,56	4,71	38,01	232,28		
Ужин	макароны с отварными овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	TK 30
	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	386 с6
	чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за ужин		345	3,98	5,03	37,27	205,13		
Итого за день		1440	35,9	33,37	181,28	1169,75		

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	каша дружба	150	4,66	5,79	20,78	50,75	1,46	ТК 14
	бутерброд с маслом сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3 с6
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416 с6
Итого за завтрак		340	12,54	15,39	48,3	278,75		
Второй завтрак	компот из плодов консервированных (персики)	100	0,24	0,09	16,21	66,7	0,99	395 с/р
Итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,21	66,7		7 059
Обед	борщ с капустой свежей	180	1,3	3,53	9,16	73,8	7,4	63 с6
	биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	275 с6
	салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13 с6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1 с6
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390 с6
Итого за обед		470	11,97	9,01	46,71	317,52		
Полдник	песочник с изюмом	50	2,12	4,36	14,76	107	0,04	488 с6
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за полдник		200	2,16	4,37	21,75	135		
Ужин	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1 с6
	мандарин с сахаром	80	0,56	0,14	15,23	64	26,6	389 с6
	запеканка рисовая с маслом	150	5,53	4,78	42,56	235	0,49	202 с6
Итого за ужин		410	8,5	5,23	79,27	397,5		
Итого за день		1520	35,41	34,09	212,24	1195,47		

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	плов из риса с курагой	150	3,61	4,77	42,66	229,08	0,32	3
	бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	22,55	127,63	0,08	TK 74
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	2 с6
Итого за завтрак		345	8,29	10,31	76,52	433,71		413 с6
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	100	0,51	0,21	14,23	61	75	
Итого за второй завтрак		100	0,51	0,21	14,23	61		417 с6
Обед	суп шахтерский с мясом и сметаной	180	3,32	4,83	15,74	115,2	6,3	TK 18
	пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8	14,52	339 с6
	тефтеля из печени с рисом	60	3,84	4,18	6,53	79	2,8	301 с6
	салат из свежих помидор с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	8,17	14 с6
	напиток лимонный	150	0,11	0,01	1,8	72	4,8	TK 97
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1 с6
Итого за обед		590	12,81	15,81	55,66	477,24		
Полдник	пирог открытый	55	3,4	1,77	30,43	151,25	0,044	442 с6
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419 с6
Итого за полдник		205	7,98	5,85	38,01	236,25		
Ужин	рагу овощное с маслом	155	2,29	11	14,44	166	8,67	148 с6
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1 с6
	груша	95	0,38	0,28	9,79	43,7	4,75	386 с6
	чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за ужин		430	5,08	11,59	45,71	308,2		
Итого за день		1670	34,67	43,77	230,13	1516,4		

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	суп молочный пшеничный	150	4,34	4,1	13,92	110,1	0,68	101 с6
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414 с6
	бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,79	119	0	1 с6
Итого за завтрак		335	8,82	12,7	37,34	299,1		
Второй завтрак	молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,67	1,37	419 с6
Итого за второй завтрак		100	3,05	2,72	5,05	56,67		
Обед	салат морковно-яблочный	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78	41 с6
	свекольник с мясом	180	3,38	5,2	11,03	116,11	2,78	TK 70
	рыба припущенная в молоке	60	9,23	4,42	1,9	84	0,55	260 с6
	рожки отварные	120	4,4	3,61	21,16	134,76	0	218 с6
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394 с6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1 с6
Итого за обед		590	20,32	15,815	71,42	521,98		
Полдник	блинчики с джемом	55	2,59	1,38	18,35	96	0,06	430 с6
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за полдник		205	2,63	1,39	25,34	124		
Ужин	омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229 с6
	салат с зеленым горошком	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10 с6
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413 с6
	банан	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	386 с6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1 с6
Итого за ужин		380	13,37	16,22	49,35	398,19		
Итого за день		1610	48,19	48,845	188,5	1399,94		

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1565	43,012	40,86	204,02	1344,458