



меню для дошкольников от 1,5 до 3 лет

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
3								
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,9	14,12	108,9	0,68	100 с6
	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	12,19	13,5	41,64	336,9		
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	рассольник по ленинградски	180	1,51	3,67	11,93	86,94	5,42	82 с6
	сосиска молочная	50	5,5	11,95	0,2	130,28	0	291 с6
	капуста тушеная	120	1,98	3,71	9,49	79	16,37	143 с6
	кисель ягодный	150	0,09	0,08	20,25	82,05	1,37	396 с6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1 с6
Итого за обед		540	11,72	19,89	55,23	447,87		
Полдник	коржик молочный	50	3,26	5,62	31	187,33	0,03	492 с6
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за полдник		200	3,3	5,63	37,99	215,33		
Ужин	запеканка творожная с молоком сгущенным	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251 с6
	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	386 с6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за ужин		345	17,96	12,44	33,45	316,8		
Итого за день		1525	45,39	51,47	182,19	1373,4		

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	каша пшеничная молочная	160	4,08	4,08	29,94	173	0	182 сб
	бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	22,55	127,63	0,08	2 сб
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412 сб
Итого за завтрак		355	6,18	7,3	59,59	329,63		
Второй завтрак	компот из плодов консервированных (черешня)	100	0,24	0,09	16,21	66,7	0,99	395 сб
Итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,21	66,7		
Обед	салат из вареной свеклы	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	ТК 81
	суп с клецками	180	1,49	2,41	8,73	62,82	4,14	91 сб
	горошница	100	4,2	2,3	12,5	113	0	ТК 96
	котлета рыбная	50	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	ТК 29
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,1	1,29	390 сб
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1 сб
Итого за обед		565	15,9	12,53	80,71	467,02		
Полдник	булка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89	0	452 сб
	напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	417 сб
Итого за полдник		200	2,33	3,34	27,71	150		
Ужин	макаронь отварные запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	0,33	222сб
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1 сб
	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	386 сб
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413 сб
Итого за ужин		430	13,13	9,92	58,14	374,3		
Итого за день		1650	37,78	33,18	242,36	1387,65		

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	суп молочный с гречкой	150	4,47	4,1	12,81	105,3	0,68	101 с6
	буредброд с маслом	35	2,45	14	14,62	136	0	1 с6
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413 с6
Итого за завтрак		335	9,57	20,43	38,74	318,3		
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 с мясными фрикадельками	180	4,77	3,73	11,11	97,2	8,06	89 с6
	салат из кукурузы с луком	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	TK 17
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	315 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 сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	394 с6
Итого за обед		575	22,31	18,895	82,66	590,97		
Полдник	пирожок печеный с картофелем и луком	50	3,26	3,92	19,79	127,5	0,43	437 с6
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419 с6
Итого за полдник		200	7,84	8	27,37	212,5		
Ужин	рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	261 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		335	8,73	4,01	32,81	203,2		
Итого за день		1545	48,67	51,345	195,46	1381,47		

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	каша вязкая молочная ячневая	160	3,3	4,06	26,13	154	0	182 с6
	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		350	11,18	13,66	53,65	382		
Второй завтрак	компот из консервированных плодов	100	0,24	0,09	16,21	66,7	0,99	395 с6
Итого за второй завтрак		100	0,24	0,09	16,21	66,7		
Обед	салат из овощей с морской капустой	45	0,84	2,38	4,87	44,28	9,34	49 с6
	щи из свещей капусты с картофелем	180	1,24	3,51	6,1	61,02	13,28	73 с6
	биточки из говядины	60	8,64	5,79	5,71	110	0,13	306 с6
	рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76	0	332 с6
	кисель	150	0,09	0,08	20,25	82,05	1,37	396 с6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1 с6
Итого за обед		595	16,37	16,54	79,63	534,71		
Полдник	бутерброд с джемом	30	1,36	2,14	15,75	87,82	0,26	2 с6
	чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за полдник		180	0,04	0,01	6,99	28		
Ужин	банан	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	486 с6
	пудинг манный со сгущенным молоком	180	8,02	9,93	51,02	326	0,88	209 с6
	чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за ужин		330	8,06	9,94	58,01	354		
Итого за день		1555	35,89	40,24	214,49	1365,41		

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 из овсяных хлопьев	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101 с6
	бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	22,55	127,63	0,08	2 с6
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413 с6
Итого за завтрак		345	9,12	9,98	47,3	316,23		
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 лапша	180	1,32	3,03	7,14	61,35	0,3	94 с6
	гуляш из говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293 с6
	гречка отварная рассыпчатая	120	6,89	4,87	30,91	195	0	330 с6
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1 с6
	напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	417 с6
Итого за обед		610	26,78	21	69,6	575,95		
Полдник	ватрушка с творогом	35	4,43	7,64	12,49	136	0,02	441 с6
	чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за полдник		185	4,47	7,65	19,48	164		
Ужин	сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0	8 с6
	картофель отварной с маслом	155	0,05	4,17	24,08	146	21,98	136 с6
	мандарин с сахаром	80	0,56	0,14	15,23	64	26,6	389 с6
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1 с6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411 с6
Итого за ужин		440	7,27	6,75	60,79	344,5		
Итого за день		1680	47,86	45,39	211,05	1457,18		

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1591	43,118	44,325	209,11	1393,022