

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»



День 1

Утверждаю:

Заведующий

О.В.Пашедко

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
222	Макароны, запеченные с сыром	130/10	3.9	4.3	21.5	141
412	Чай с лимоном	150	0	0.01	6.8	27.9
1	Хлеб пшеничный	30	0.33	2.13	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	4.71	0.024	0.03	44.04
	Итого:	326	8.94	6.46	42.25	281.64
	Завтрак 2	95	0.2		10.1	42
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:					
	Обед					
4	Салат из репчатого лука с зеленым горошком, огурец соленый, капуста квашенная	40	1	2.8	13.5	42.8
56	Свекольник с мясом со сметаной	150	6.2	3.7	11.9	131.6
162	Печень говяжья по-строгановски	60	5.6	7.4	2.7	93.6
188	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.3	3.4	20.4	118.7
395	Компот из сухофруктов	150	1.5	0.2	12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	16.6	0.3	12.75	61.2
	Итого:	540		17.8	74.05	501.1
	Полдник					
248	Какао с молоком	150	3.5	2.8	10.2	85.4
269	Булочка веснушкам	70	2.8	4.8	36.2	194.8
	Итого:	220	6.3	7.6	46.4	280.2
	Всего за день:	1181	32.09	31.86	168.14	1104.94

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 2

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
96	Каша пшеничная молочная	150	4.6	6.8	16.1	147.9
416	Кофейный напиток на молоке	160	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	8	1.672	1.888	0.16	25.04
	Итого:	353	11.22	16.44	40.40	363.74
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:	95	0.2		10.1	42
Обед						
19	Икра овощная	40	0.6	2.8	4.3	46.4
56	Щи с мясом со сметаной	150	3.6	4.3	20	97
134	Котлета рыбная	60	10.3	2.02	4	76.856
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:	540	19	11.32	70.35	426.75
Полдник						
118	Суфле творожное с повидлом	80\50	8.7	9	17.9	192
412	Чай сладкий	150	0.01		6.8	27.9
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
	Итого:	290	9.38	9.07	29.73	243.9
	Всего за день	1278	39.80	36.83	150.58	1076.39

Утверждаю:

Заведующий

О.В.Пашелко

Энергетическая ценность, ккал



Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 3

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
96	ЗАВТРАК Каша гречневая молочная	150	4.6	6.8	15.9	147
248	Какао с молоком	170	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Итого:	356	9.554	15.34	40.05	345.14
	Завтрак 2 Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого: *	95	0.2		10.1	42
	Обед					
23	Салат из репчатого лука с зеленым горошком, огурец	40	1	2.8	13.5	42.8
38	Суп полевой с мясом со сметаной	150	3.7	6.3	9.2	111
322	Котлета куриная	60	6.8	6.5	5.7	111.4
200	Капуста тушеная	110	1.92	2.6	8.6	67.5
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.7	61
	Итого:	540	15.12	18.5	62.5	446.9
	Полдник					
110	Омлет натуральный	130	4.7	4.8	1.8	66.9
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
420	Молоко кипяченое	150	4.1	5.18	6.66	91.8
	Печенье	15	3	3.9	29.8	166.8
	Итого:	305	12.47	13.95	43.29	349.5
	Всего за день :	1296	37.34	50.39	155.94	1183.54



Утверждаю:
Заведующий
О.В.Пашедко

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 4

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Утверждаю:

Заведующий

О.В.Пашелко

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
99	Каша манная молочная	150	4.5	6.6	16.7	148.3
416	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Итого:	356	9.454	15.14	40.85	346.44
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:	95	0.2		10.1	42
	Обед					
	СВЕКЛА ДОЛЬКАМИ ИЛИ САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0.4		3.93	17.85
42	Суп картофельный кудрявый с курицей со сметаной	150	3	4.53	6.2	79.3
277	Гуляш из отварного мяса или печени	60	6	10.899	3.325	139.56
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктов	140	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.0
	Итого:	530	13	17.62	55.50	443.21
	Полдник					
117	Запеканка из творога	80	8.6	8.1	10.1	151.2
224	Соус молочный сладкий	50	1.03	1.3	3.2	29.1
412	Чай с лимоном	150	0.01		6.8	27.9
	Хлеб пшеничный	10	0.710	0.11	4.64	22.9
	Итого:	290	10.35	9.51	24.74	231.1
	Всего за день :	1271	33.0	42.27	131.19	1062,75



Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 5

2 недельное меню для детей 1-3 лет



Утверждаю:
Заведующий
О.В.Пашелко

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
101	Каша геркулесовая молочная	150	4.7	7.3	15.6	150.2
248	Какао с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Итого:	336	11.454	19.72	39.75	348.34
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:	95	0.2		10.1	42
	Обед					
	Салат из свеклы	40	0.4	2.8	3.57	43
22	Щи с мясом со сметаной	150	3.6	4.3	20	97
56	Запеканка рисовая с мясом	120	10.3	13	25	265
311	Соус овощной	30	0.6	1	3.2	23.9
372	Кисель из концентрата	150			1.4	11.9
402	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:	520	16.14	21.4	65.92	501.8
	Полдник					
	Пирог с яблоком	70	5	3.5	36	200.3
276	Снежок	150	4.32	4	17.28	126.4
	Итого:	220	18.64	7.5	53.28	326.7
	Всего за день :	1171	44.63	44.74	169.05	1218.84

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

Утверждаю:
Заведующий
О.В.Пашелко

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	140	3.4	13.1	23.2	137.7
412	Чай с лимоном	170	0.01		6.8	27.9
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	6	1.672	1.888	0.16	25.04
	Итого:	351	7.23	19.24	44.10	296.04
	Завтрак 2					
93	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:	95	0.2		10.1	42
	Обед					
	Салат овощной с зеленым горошком	30	0.45	2.8	3.5	42.3
52	Борщ с мясом со сметаной	150	3.4	6.2	8.1	104.8
134	Тефтели рыбные или рыба с овощами	60	10.3	2.02	4	76.856
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктов	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	81.6
	Итого:	530	17.75	13.22	57.65	451.06
	Полдник					
289	Вагрушка с повидлом	70	4.9	4.1	40.4	222.6
416	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	3.5	10.2	85
	Итого:	220	7.7	7.6	50.6	307.6
	Всего за день :	1196	32.88	40.06	162.45	1096.7

День 6



Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 8

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Утверждаю:
Заведующий
О.В.Пашелко



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
84	ЗАВТРАК Каша «Дружба»	150	15.4	6.7	16.5	147.5
248	Какао с молоком	160	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	5	0.02	3.925	0.025	36.7
	Сыр	7	1.463	1.652	0.14	21.91
	Итого:	352	21.813	16.107	40.785	360.21
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:	95	0.2		10.1	42
	Обед					
1	ВИНЕГРЕТ	40	0.8	2.8	5	51.4
41	Суп картофельный с рыбой со сметаной	150	5.9	3.4	8.8	85.6
33	Суфле из печени	60	8.4	4.5	6.9	104.1
194	Макаронные отварные	100	2.8	1.8	21.3	115.5
372	Соус овощной	30	0.6	1	3.2	23.9
393	Фруктовый напиток из свежих фруктов	150	0.167		11.9	49.5
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:	560	16.15	16.7	77.75	491.0
	Полдник					
110	Омлет натуральный	130	4.7	4.8	1.8	66.9
420	Молоко кипяченое	150	4.14	5.18	6.66	91.8
	Хлеб пшеничный	10	0.67	0.07	5.03	24
	Вафли	20	1.1	3	13.4	86
	Итого:	310	10.61	13.05	26.89	268.7
	Всего за день :	1317	48.77	45.85	155.52	1161.91

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 9

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Утверждаю:
Заведующий
О.В. Пашедко

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК	150	4.1	6.7	16.8	147.2
97	Каша рисовая молочная					
416	Кофейный напиток с молоком	170	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Итого:	356	9.054	15.24	40.95	345.34
	Завтрак 2					
	Фрукт	95	0.2		10.1	42
	Итого:	95	0.2		10.1	42
	Обед					
22	Салат овощной с зеленым горошком	40	0.4	2.8	3.7	43
36	Суп гороховый с мясом	150	6	3.3	16	120.2
33	Биточки куриные	60	6.8	6.5	5.7	111.4
206	Картофельное пюре	110	1.9	1.9	16.5	92.3
395	Компот из сухофруктами	150	0.2		12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61
	Итого:	540	16.8	14.8	67.45	481.1
	Полдник					
420	Йогурт	150	3.78	3.5	15.12	110.6
274	Плюшка с сахаром	70	4.9	4.5	34.3	202
	Итого:	220	8.68	8	49.42	312.6
	Всего за день:	1211	34.73	38.04	167.92	1181.04

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 38»

День 10

2 недельное меню для детей с 1-3 лет

Утверждаю:
Заведующий
О.В.Пашелко



Энергетическая ценность, ккал

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	углеводы	
117	ЗАВТРАК Запеканка из творога	100	8.6	8.1	10.1	171.2
224	Соус молочный сладкий	50	1.03	1.3	3.2	29.1
248	Какао с молоком	170	2.8	3.5	10.2	85.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7
	Масло сливочное	6	0.024	4.71	0.03	44.04
	Итого:	356	14.584	17.94	37.45	398.44
	Завтрак 2	100	0.2		10.1	42
	Фрукт	100	0.2		10.1	42
	Итого:					
	Обед					
23	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40	1.7	2.8	13.5	42.8
34	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	2.349	3.69	7.754	75.349
	С гречками	10	1.19	0.14	7.8	37.36
151	Ленивые голубцы (формовые)	120	8.1	11.6	12.546	192.4
372	Соус томатный	30	0.6	1	3.2	23.9
395	Компот из сухофруктов	150	0.2	0.3	12.8	53.2
	Хлеб ржаной	30	1.5		12.75	61
	Итого:	530	15.63	20.53	61.95	486.01
	Полдник					
78	Яйцо вареное	1 шт (60-65)	3.6	3.88	0.12	50.8
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35
	Печенье 30	45	4.41	4.455	30.645	180
412	Чай сладкий	150	0.01		6.8	27.9
	Итого:	270	9.085	8.5	44.525	293.05
	Всего за день	1256	39.50	46.97	154.02	1219.5