

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ «Шубинский УВК

Школа-детский сад»

А. С. Титаренко



ПРИМЕРНОЕ ДВУХ-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

На зимний-весенний период

Для воспитанников от 1,5 до 3 лет

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:ДелИ плюс, 2016. - 640 с.

Категория: Детский сад

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
92	ЗАВТРАК	Суп молочный маннйй	150	5,04	5,31	14,71	127,84
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,00	8,22	33,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	7,61	8,69	37,51	253,84
87	ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,58	4,27	12,69	95,85
305	ОБЕД	Рыбная котлета	60	9,90	12,06	14,99	209,15
168.3	ОБЕД	Кортофельное пюре	130	3,59	2,26	19,73	108,55
70	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,40	0,05	0,85	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
399	ОБЕД	Компот из ягод замороженных	150	0,74	0,14	23,58	99,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			667	19,49	19,28	78,25	557,44
469	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,51	3,67	35,13	193,07
401	ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,38	2,70	10,62	102,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	11,89	6,37	45,75	295,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1422	39,39	34,74	171,31	1153,95
День 2							
185.1	ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	150	6,43	7,92	31,73	224,24
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	3,38	3,44	0,46	46,23
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			428	12,32	14,74	54,77	394,03
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	2,32	4,54	11,90	98,68
291	ОБЕД	Плов из птицы	130	7,38	3,26	38,43	213,28
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	40	0,80	4,01	2,56	49,79
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
486	ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	11,50	47,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	15,1	13,36	88,26	532,5
609	ПОЛДНИК	Печенье	50	2,25	3,54	22,47	125,13
368	ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

400	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,49	6,05	8,87	113,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	5,49	7,08	35,51	221,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1435	33,32	35,26	191,64	1202,94
День 3							
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,31	5,44	17,41	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	7,82	8,82	39,99	264,05
80	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	150	2,54	4,43	15,05	110,72
301	ОБЕД	Рагу из мяса птицы с зеленым горошком	130	8,60	9,62	10,05	165,25
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (отруцы)	40				
495	ОБЕД	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0,05	0,00	10,58	40,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			647	17,8	17,34	78,91	542,49
240	ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	80	13,87	10,39	15,58	210,54
351	ПОЛДНИК	Слученное молоко	20	0,99	2,21	4,76	42,83
400	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	5,49	6,05	8,87	113,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	20,35	18,65	29,21	366,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1492	46,37	45,21	157,91	1220,31
День 4							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	5,33	5,62	16,97	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
465	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	3,24	3,54	13,04	96,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	11	12,54	44,59	329,15
	ОБЕД	Суп картофельный с гречневой крупой	150	2,02	5,02	13,48	107,95
	ОБЕД	Котлета из говядины	60	11,02	10,22	18,33	210,30
321	ОБЕД	Каша пшеничная	130	0,55	0,05	0,80	6,50
	ОБЕД	Салат из свеклы	40	2,87	3,90	19,16	123,66
	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,77	4,04	2,20	48,76
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			657	19,12	23,62	73,5	585,34
213	ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	6,22	5,64	0,34	76,93
34	ПОЛДНИК	Салат из квашеной капусты	40	3,32	2,21	9,95	71,57
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
457	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			325	11,2	8,05	27,95	222,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1497	41,73	44,29	159,14	1191,89
День 5							

206	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	10,05	7,97	35,81	254,81
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	0,14	0,00	8,22	33,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	13,5	11,51	63,09	404,01
45	ОБЕД	Суп вермишелевый	150	1,57	5,26	10,93	97,83
298	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	130	13,07	11,65	12,98	210,15
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,40	0,05	0,85	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
	ОБЕД	Сок фруктовый	150	0,74	0,14	23,58	99,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	21,12	18,98	78,2	566,31
460	ПОЛДНИК	Оладьи	60	4,89	5,13	31,44	193,50
462	ПОЛДНИК	Йогурт	150	3,13	3,20	13,43	94,36
	ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	8,02	8,33	44,87	287,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1467	43,04	39,22	195,96	1305,18
День 6							
168.11	ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	6,14	7,67	26,23	198,70
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	2,19	5,64	12,83	105,60
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,00	8,22	33,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	8,47	13,31	47,28	337,92
81	ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	150	4,72	4,48	17,55	129,69
306	ОБЕД	Рыба с овощами	60	11,12	13,69	16,47	234,63
132	ОБЕД	Картофельное пюре	130	3,81	6,23	12,36	123,12
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
491	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	7,97	30,29
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			647	24,58	25,16	81,92	649,39
466	ПОЛДНИК	Блины	60	4,94	3,96	35,26	198,71
401	ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,38	2,70	10,62	102,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	12,32	6,66	45,88	301,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1402	45,77	45,53	184,88	1335,62
День 7							
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	5,04	5,31	14,71	127,84
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	3,38	3,44	0,46	46,23
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			428	10,93	12,13	37,75	297,63
158	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	5,09	3,62	18,22	126,23

301	ОБЕД	Котлета из мяса птицы	60	8,60	9,62	10,05	165,25
165	ОБЕД	Макароны отварные	130	7,64	3,94	34,53	203,91
47	ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,80	4,01	2,56	49,79
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Компот из ягод замороженных	150	0,05	0,00	10,58	40,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	26,2	21,83	97,96	692,58
609	ПОЛДНИК	Сырники из творога со стущенным молоком	65	2,25	3,54	22,47	125,13
400	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	5,49	6,05	8,87	113,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	7,74	9,59	31,34	238,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1415	45,28	43,63	180,15	1283,74

День 8							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	5,00	5,81	14,06	129,26
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	7,51	9,19	36,64	252,82
82	ОБЕД	Суп с фрикадельками картофельный	150	2,21	2,20	15,62	91,51
304	ОБЕД	Плов из мяса птицы	130	17,15	19,35	44,82	428,78
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,40	0,05	0,85	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0,22	0,04	15,05	59,99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			647	24	22,28	98,36	693,88
	ПОЛДНИК	Печенье	40	17,05	12,41	17,04	247,22
	ПОЛДНИК	Йогурт	150	0,44	0,77	1,85	16,44
	ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	20,62	16,38	32,32	358,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1492	52,53	48,25	177,12	1351,72

День 9							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	150	5,33	5,62	16,97	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,00	8,22	33,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	7,9	9	39,77	266,49
149	ОБЕД	Борщ свекольный	150	5,08	5,53	16,90	139,50
255	ОБЕД	Гуляш из говядины	60	10,36	10,87	17,82	208,11
321	ОБЕД	Речка отварная	130	2,87	3,90	19,16	123,66
	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	40	0,71	3,05	4,18	46,92
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38

495	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	10,58	40,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	23,09	23,99	90,66	665,59
483	ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	10,30	4,91	40,35	249,27
400	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	5,49	6,05	8,87	113,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	15,79	10,96	49,22	362,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1452	47,19	44,03	192,75	1349,75
День 10							
185,5	ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	150	8,68	8,42	31,39	236,61
701,1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	3,24	3,54	13,04	96,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	14,35	15,34	59,01	425,27
58	ОБЕД	Суп уха	150	2,75	4,63	17,21	122,18
282	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	9,48	7,27	7,06	129,12
342	ОБЕД	Рагу овощное	130	5,46	8,22	20,07	176,19
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
399	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,74	0,14	23,58	99,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			617	20,87	20,7	80,28	590,87
47	ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	11,77	14,26	2,22	184,46
701	ПОЛДНИК	Салат из свежеты с зеленым горошком	40	0,80	4,01	2,56	49,79
457	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			390	14,23	18,47	22,44	308,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1522	49,85	54,91	171,53	1371,29