

Основное меню питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях .

Неделя первая 1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,1	15,0	119	1,0	160 - 2004г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,2	13,1	95	1,5	395 - 2010г.
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	0	ТТК
	итого:	330						
2й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3,0	389 - 2015г.
	итого:	150						
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,7	8,57	55	5,0	80 - 2011г.
	Котлета рыбная	60	9,9	4,3	9,2	117	0,25	234 - 2015г.
	Рис отварной	110	2,8	3,3	29,9	156	0	463 - 1994г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 - 2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	505						
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	140	8,5	12,3	3,4	159	0,8	284 - 1994г.
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7 - 2011г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35,2	0,03	96 - 2010г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 - 2011г.
	итого:	320						
Итого за день:		1305	39,06	35,75	170,67	1172	12,05	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,9	2,5	16,7	110	0,4	35 - 2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,7	2,7	11,4	81	1,1	97 - 2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	66	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	5	0,04	4,12	0,04	37	0	6 -2011г.
	итого:	330						
2й завтрак	Кефир	150	4,4	4,8	6,0	89	1,1	386 - 2015г.
	итого:	150						
Обед	Щи со сметаной на мясном бульоне	150	3,3	7,6	5,7	111	7,1	88 - 2015г.
	Бефстроганов из курицы	60/60	15,3	24,1	5,9	301	5,0	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,4	31,2	205	0	508 -2004г.
	Помидор свежий	20	0,1	0	0,8	5,0	5,0	576 -2004г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	585						
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с рисом	100	2,97	2,66	15,68	331	0,7	ТТК
	Соус молочный сладкий	40	15,54	11,77	36,15	69	2,6	351 -2011г.
	Чай без сахара	150	0,1	0	0	0,4	0,04	376 -2015г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2011г.
	итого:	310						
Итого за день:		1375	60,45	56,35	188,17	1481	22,74	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,8	2,3	20,9	119	1,1	33 -2010г.
	Какао на молоке	150	4,1	4,0	11,8	108	0,7	382 -2015г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	66	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	5	0,04	4,12	0,04	37	0	6 – 2011г.
	итого:	330						
2й завтрак	Напиток из свежих яблок	150	0,1	0	26,9	107	3	631- 2004г.
	итого:	150						
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,4	1,8	10,1	62	0,6	148 -1994г.
	Печень по-строгановски	60/60	16,1	11,7	5,1	223	12,9	255 -2015г.
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	6,2	35,3	221	0	273,469 - 1994г.
	Огурец свежий	20	0,13	0	0,4	2	1,5	576 -2004г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	585						
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом	200	11,2	22,1	13,9	331	34,4	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2011г.
	Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК
	итого:	420						
Итого за день:		1485	50,35	61,62	217,74	1702	54,63	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,9	2,3	17,4	105	1,1	31 -2010г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,2	13,1	95	1,5	395 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	66	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	5/7	0,04	4,12	0,04	37	0	6 -2011г.
	итого:	330						
2й завтрак	Снежок	150	4,1	3,8	16,2	119	1,4	387 -2015г.
	итого:	150						
Обед	Рассольник со сметаной	150	1,5	2,2	10,4	70	4,0	96 -2015г.
	«Ёжики» мясные со сметанным соусом	100/30	13,7	13,7	21,2	245	1,3	64 -2010г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	465						
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	120	4,4	5,3	16,8	132	20,6	520 -2004г.
	Тефтели рыбные с соусом	60/60	8,5	7,0	10,9	148	1,2	332,554-1994г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2011г.
	итого:	400						
Итого за день:		1345	44,92	43,32	173,04	1263	31,53	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,0	2,8	16,8	116	0,5	36 -2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,7	2,7	11,4	81	1,1	97 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	66	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	5	0,04	4,12	0,04	37	0	6 -2011г.
	итого:	330						
2й завтрак	Кефир	150	4,4	4,8	6,0	89	1,1	386 -2015г.
	итого:	150						
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	150	4,5	6,0	11,0	113	12,9	ТТК
	Рагу овощное	130	2,9	6,2	12,7	124	11,0	486 -1994г.
	Котлета мясная	60	7,9	7,9	10,0	146	0,6	426 -1994г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	525						
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	110	3,9	6,2	35,3	221	0	273,469 - 1994г.
	Гуляш из кури	60	4,5	3,6	0,9	79	0,7	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2011г.
	итого:	340						
Итого за день:		1345	40,62	46,0	171,2	1318	28,33	

Неделя вторая 1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	5,0	2,6	25,2	144	1,0	38 -2010г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,2	13,1	95	1,5	395 -2010г.
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	0	
	итого:	330						
2й завтрак	Сок фруктовый	150	0,63	0	12,6	53	2,5	389 -2015г.
	итого:	150						
Обед	Суп гороховый	150	3,8	3,3	13,4	101	6,9	139 -2004г.
	Тефтели мясные с соусом	60/60	7,0	9,1	11,9	161	1,8	442 -1994г.
	Рис отварной	110	2,8	3,3	28,9	156	0	463 -1994г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	565						
Уплотненный полдник	Горошек зеленый консервированный	45	1,4	0,09	2,9	18	4,5	ТТК
	Рыба, запеченная с сыром	60	12,5	7,5	2,9	139	0,4	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,	35	0,03	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2011г.
	итого:	275						
Итого за день:		1320	42,41	32,33	187,3	1238	19,03	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,1	2,3	21,0	120	1,0	37 -2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,7	2,7	11,4	81	1,1	97 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	66	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	5	0,04	4,12	0,04	37	0	6 -2011г.
	итого:	330						
2й завтрак	Кефир	150	4,4	4,8	6,0	89	1,1	386 -2015г.
	итого:	150						
Обед	Борщ с мясом, со сметаной	150	3,2	7,5	6,6	118	4,4	82 -2015г.
	Котлета мясная	60	7,9	7,9	10,0	146	0,6	426 -1994г.
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	6,2	35,3	221	0	273,469 -1994г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	565						
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	100	8,7	5,4	21,1	173	0,2	278 -1994г.
	Соус молочный сладкий	40	15,54	11,77	36,15	69	2,6	351 -2011г.
	Чай без сахара	150	0,1	0	0	0,4	0,04	376 -2015г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2011г.
	итого:	310						
Итого за день:		1355	56,28	54,39	206,19	1331	11,44	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша овсяная молочная	150	4,2	3,0	16,1	108	1,1	34 -2010г.
	Какао на молоке	150	4,1	4,0	11,8	108	0,7	382 -2015г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	66	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	6 -2011г.
	итого:	330						
2й завтрак	Напиток из свежих яблок	150	0,1	0	26,9	107	3	631- 2004г.
	итого:	150						
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,4	2,3	9,9	66	10,0	82 -2015г.
	Плов с курицей	150	8,1	7,9	21,7	179	0	403- 1994г.
	Помидор свежий	20	0,2	0,04	0,8	5	5	576 -2004г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	505						
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	140	8,5	12,3	3,4	159	0,8	43 -1994г.
	Пирог с мясом	100	14,0	17,7	29,1	343	0,6	685,687- 1994г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	итого:	390						
Итого за день:		1375	45,02	51,94	176,47	1368	21,63	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,0	2,8	16,8	116	0,5	36 -2010г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,2	13,1	95	1,5	395 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	66	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	5	0,04	4,12	0,04	37	0	6 -2011г.
	итого:	330						
2й завтрак	Снежок	150	4,1	3,8	16,2	119	1,4	387 -2015г.
	итого:	150						
Обед	Суп овощной с зеленым горошком, мясом, сметаной	150	4,2	7,7	7,8	113	6,5	132 -1994г.
	Пюре картофельное	120	4,4	5,3	16,8	132	20,6	520 -2004г.
	Котлета рыбная	60	9,9	4,3	9,2	117	0,25	234 -2015г.
	Огурец свежий	20	0,13	0	0,4	2	1,5	576 -2004г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	545						
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	110	3,9	6,2	35,3	221	0	273,469 - 1994г.
	Гуляш мясной	60/60	8,8	9,7	1,6	131	0,45	401 -1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2011г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	итого:	400						
Итого за день:		1425	52,65	54,12	201,1	1525	53,73	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,4	2,9	19,5	127	0,4	32 -2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,7	2,7	11,4	81	1,1	97 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	66	0	701 -2011г.
	Масло сливочное порционное	5	0,04	4,12	0,04	37	0	6 -2011г.
	итого:	330						
2й завтрак	Кефир	150	4,4/	4,8	6,0	89	1,1	386 -2015г.
	итого:	150						
Обед	Бульон куриный с гренками	150/10	3,5	2,9	6,1	65	0,6	175- 2004г.
	Тефтели куриные с соусом	60/60	8,5	10,4	13,4	195	1,6	219 -2003г, ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,4	31,2	205	0	508 -2004г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2011
	итого:	575						
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые со сметанным соусом	120/30	12,6	17,9	20,2	164	9,9	486 -2004г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2011г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	итого:	400						
Итого за день:		1455	48,32	51,82	174,84/	1275	15,13	