

**Меню приготавливаемых блюд
МБДОУ "Детский сад "Хунав"**

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11- 12час

1 день (понедельник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>					
Макароны отварные с тертым	150	7,48	7,71	34,93	243,08
Чай с лимоном	180	0,02	0	10,03	40,62
Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65
Масло сливочное порционное	5				
Всего за завтрак	365	7,5	7,71	44,96	386,35
<i>2-ой завтрак</i>					
Фрукты (яблоки)	120	0,35	0,35	8,62	
Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6
<i>обед</i>					
Салат овощной: свекольный с яблоками	45	0,47	3,08	5,92	52,93
Суп гороховый с гречками	180	1,92	1,89	12,83	77,07
Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8
Тефтели из говядины под сметанным соусом	60	12,66	10,9	7,44	178,24
Пюре картофельное	120	3,39	4,16	22,01	139,12
Напиток из св. фруктов(яблоки,груши) витаминизированный	150	0,07	0,07	12,74	51,99
Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82
Всего за обед	595	20,47	20,14	79,34	581,35
<i>полдник</i>					
Молоко кипяченое	150	5,04	4,5	8,46	93,96
Пирожки с яблоками или изюмом или с овощным фаршем	80	5,22	7,55	37,73	239,05
Итого за полдник	230	10,26	12,05	46,19	333,01
<i>ужин</i>					
Омлет натуральный	40	2,91	5,54	1,35	66,81
Капуста тушеная	150	3,07	4,65	14,37	111,83
Сок натуральный для детского питания	180	0,75		13,65	57
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58
Всего за ужин	400	8,63	10,21	41,52	293,64
Соль йодированная на целый день	3				
Энергетическая ценность за день с т/о		47,21	50,46	220,63	1634

2 день (вторник)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		Б	Ж	У	
					я

	<i>завтрак</i>					
	Каша рисовая молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46
	Какао с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65
	Масло сливочное порционное	5				
	Всего за завтрак	365	11,59	14,68	55,59	400,04
	<i>2-ой завтрак</i>					
	Фрукты: Банан	120	1,11		16,58	67,34
	<i>обед</i>					
	Салат овощной: из белокочанной капусты с яблоками	40	0,47	3,08	5,92	52,93
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8
	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	2,1	4,02	11,42	89,58
	Котлеты, биточки мясные, запеченные с соусом	60	10,29	12,43	4,81	172
	гречка отварная с томатным соусом	120	3,83	3,73	22,89	140,62
		20	0,25	0,75	2,04	15,83
	Компот сухофруктов витаминизированный	180	0,18		17,58	70,99
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82
	Всего за обед	640	19,08	24,05	83,06	623,95
	<i>Полдник</i>					
	Кефир или кисломолочный продукт	180	5,6	6,4	14,19	135,94
	Хлеб пшеничный или батон	40	2,28	0,24	14,58	69,6
	Всего за полдник	220	7,88	6,64	28,77	205,54
	<i>Ужин</i>					
	Пудинг творожный с изюмом, запеченный со сладким соусом	180	20,65	14,8	33,29	348,97
		20				
	фиточай	180	0	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58
	Всего за ужин	410	22,55	14,82	45,44	407,07
	Соль йодированная на целый день	3				
	Энергетическая ценность за день с т/о		62,21	60,19	229,44	1703,9

3 день (среда)

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
	Каша манная молочная	150	5,59	7,83	22,91	184,26
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65
	Масло сливочное порционное	5				
	Всего за завтрак	365	11,13	14,58	52,95	386,84

	<i>2-ой завтрак</i>					
	Фрукты: Яблоко	120	0,35	0,35	8,62	39,6
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6
	<i>Обед</i>					
	Салат овощной: из свеклы с черносливом или с изюмом	40	0,66	3,03	10,84	73,25
	Щи со сметаной	180	1,7	3,99	7,73	73,38
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8
	Рулет мясной с яйцом	60	12,71	10,78	6,01	171,33
	Пюре картофельное	120	3,39	4,16	22,01	139,12
	Лимонный напиток	180	0,02	0,02	12,56	50,58
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82
	Всего за обед	620	23,75	24,69	85,38	657,23
	<i>Полдник</i>					
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,96
	Печенье (пряник)	20	0,9	1,42	8,9	52,08
	Всего за полдник	200	5,94	5,92	17,36	146,04
	<i>Ужин</i>					
	Котлета рыбная паровая	70	10,36	2,01	4,39	77,33
	Овощи тушеные в молочном соусе	120	3,56	3,3	14,27	100,92
	Кисель фруктовый	180	0,18		19,78	80,04
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58
	Всего за ужин	400	16	5,33	50,59	316,29
	Соль йодированная на целый день	3				
	Энергетическая ценность за день		57,17	50,87	214,9	1546

4 день (четверг)

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	№ рец.	
	<i>Завтрак</i>					
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,05	7,93	25,55	197,46
	Чай с молоком	180	4,12	3,6	18,65	123,34
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65
	Масло сливочное порционное	5				
	Всего за завтрак	365	12,49	15,4	58,85	423,45
	<i>2-ой завтрак</i>					
	Фрукты: Груша	120	0,36	0,27	8,55	37,8
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,36	0,27	8,55	37,8
	<i>Обед</i>					
	Винегрет овощной	40	0,67	5,07	4,16	64,63
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8
	Суп картофельный с макаронными изд.	180	1,92	1,89	12,83	77,07

	Жаркое по домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,36
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,09	0,09	15,13	61,77
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82
	Всего за обед	620	14,2	16,86	67,98	572,63
	<i>Полдник</i>					
	Булочка сдобная	50	6,44	6,74	39,88	245,01
	Кефир или кисломолочный продукт	150	5,6	6,4	14,19	135,94
	Всего за полдник	200	12,04	13,14	54,07	380,95
	<i>ужин</i>					
	Салат из св. овощей	40	0,73	3,05	3,41	44,02
	рис отварной	100	3,83	3,73	22,89	140,62
	котлеты рубленые из птицы, собственного производства запеченные	60	7,4	11,2	5,9	154,5
	Чай с соком	180	0,25		10,54	42,94
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58
	Всего за ужин	410	14,11	18	54,89	440,08
	Соль йодированная на целый день	3				
	Энергетическая ценность за день		53,2	63,67	244,34	1854,9

5 день (пятница)

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
	Каша пшеничная на молоке	150	6,6	8,2	25,9	204,8
	Какао с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65
	Масло сливочное порционное	5				
	Всего за завтрак	365	12,14	14,95	55,94	407,38
	<i>2-ой завтрак</i>					
	Фрукты: банан	120	1,11		16,58	67,34
	Всего за 2-ой завтрак	120	1,11	0	16,58	67,34
	<i>обед</i>					
	Салат из свежих овощей(из помидор, огурцов с растительным маслом)	40	0,5	3,1	1,6	36,4
	Суп рыбный (из филе)	150	9,55	0,45	6,91	85,07
	Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	180	16,34	15,69	27,65	317
	Напиток из чернослива витаминизированный	180	0,28		17,94	72,93
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82
	Всего за обед	590	28,63	19,28	72,5	593,4

	<i>полдник</i>					
	Молоко кипяченое	150	5,04	4,5	8,46	93,96
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2
	Всего за полдник	200	7,29	8,04	30,78	224,16
	<i>Ужин</i>					
	Пудинг овощной с молочным соусом или овощи в молоке или другое овощное блюдо	180	7,99	8,02	21,04	188,04
	молочный соус	20				
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58
	Кисель из фруктов	180	0,22		23,9	96,7
	Всего за ужин	410	10,11	8,22	57,44	342,74
	Соль йодированная на целый день	3				
	Энергетическая ценность за день с т/о		51,99	42,45	202,46	1635

6 день понедельник)

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,45	5,31	26,48	171,66
	Кофейный напиток с молоком	180	3,27	2,9	16,27	104,16
	сыр полутвердый для детского	6	1,8	1,5	0	25,8
	Батон	30	1,8	0,2	10,9	52,9
	Всего за завтрак	366	11,32	9,91	53,65	354,52
	Фрукты (яблоки)	120	0,35	0,35	8,62	39,6
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6
	<i>обед</i>					
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	2,11	3,81	11,62	89,28
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8
	Шницель мясной или куриный	60	12,02	9,85	8,34	169,9
	Сложный гарнир: пюре картофельное	100	2,3	3,02	15	96,47
	капуста тушеная	50	0,99	1,8	4,82	39,48
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,09	0,09	15,13	61,77
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82
	Всего за обед	640	28,27	20,91	73,31	606,7
	<i>полдник</i>					
	Молоко	150	5,04	4,5	8,46	93,96
	Булочка сдобная	70	6,44	6,74	39,88	245,01
	Всего за полдник	220	11,48	11,24	48,34	338,97
	<i>ужин</i>					
	Суфле из отварной рыбы	80	12,66	4,83	3,66	107,83

	Овощи тушеные в сметанном соусе	110	3,61	4,14	13,85	107,04
	отвар шиповника	180	0,04	0	11,3	45,19
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58
	итого за ужин	400	18,21	9,17	41,31	318,06
	Соль йодированная на целый день	3				
	Энергетическая ценность за день		69,63	51,58	225,23	1657,9

7 день (вторник)

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
	Рис в молоке	150	4,93	6,97	18,93	157,85
	компот из свежих плодов витаминизированный (лимон)	180	0,07	0,07	12,7	51,81
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65
	Масло сливочное порционное	5				
	Всего за завтрак	365	7,32	10,91	46,28	312,31
	<i>2-ой завтрак</i>					
	Фрукты: Груша	120	0,36	0,27	8,55	37,8
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,36	0,27	8,55	37,8
	<i>обед</i>					
	Салат из моркови с яблоком, растительным маслом	40	0,48	3,08	5,22	50,57
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	180	1,7	3,99	7,73	73,38
	Суфле из отварной говядины или курицы	60	14,07	18,03	4,65	237,4
	Рагу овощное	150	3,53	5,94	15,62	130,1
	Напиток ассорти (курага, изюм, чернослив) витаминизированный	180	0,22		18,9	76,41
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82
	Всего за обед	680	30,76	33,38	70,52	717,66
	<i>полдник</i>					
	Кефир или кисломолочный продукт	150	5,04	5,7	11,37	116,76
	Булочка сдобная	80	7,33	7,44	52,97	306,55
	Всего за полдник	230	6,94	5,9	23,87	176,16
	<i>ужин</i>					
	Запеканка творожная с изюмом	180	20,9	15,17	24	316,27
	Соус молочный сладкий	20				
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58
	Всего за ужин	410	26,02	18,25	51,89	474,2
	Соль йодированная на целый день	3				
	Энергетическая ценность за день		71,4	68,71	201,11	1718,1

8 день (среда)

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
	Каша "Геркулес" молочная	150	5,59	7,83	22,91	184,26
	Какао с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65
	Масло сливочное порционное	5				
	Всего за завтрак	365	11,13	14,58	52,95	386,84
	<i>2-ой завтрак</i>					
	Фрукты: (яблоко)	120	0,35	0,35	8,62	39,6
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6
	<i>обед</i>					
	Салат овощной: из огурцов с луком	40	0,73	3,05	3,41	44,02
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8
	Суп овощной со сметаной на бульоне	180	1,43	3,99	7,92	104,6
	Мясо, тушеное с картофелем	180	13,08	12,72	23,76	261,33
	Компот св яблок витаминизированный	180	0,07	0,07	12,7	51,8
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82
	Всего за обед	650	26,07	22,17	66,19	611,55
	<i>полдник</i>					
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,96
	Батон	80	1,9	0,2	12,5	59,4
	Всего за полдник	260	6,94	4,7	20,96	153,36
	<i>ужин</i>					
	Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом	180	16,83	10,76	14,6	221,28
	Компот из плодов сухих	20	0,32	0,64	1,61	13,4
	Хлеб пшеничный	180	0,7	0,1	20,6	84,5
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	59,4
	Всего за ужин	410	19,75	11,7	49,31	378,58
	Соль йодированная на целый день	3				
	Энергетическая ценность за день с т/о		64,24	53,5	198,03	1569,9

9 день (четверг)

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
	Каша пшеничная молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46
	Чай с молоком	180	3,64	3,25	18,08	115,74
	сыр полутвердый для детского	7	2,3	3	0	36,4

	питания					
	Батон	30	1,8	0,2	10,9	52,9
	Всего за завтрак	367	13,79	14,38	54,53	402,5
	Фрукты: яблоко	120	0,35	0,35	8,62	39,6
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,35	0,35	8,62	39,6
	<i>обед</i>					
	Салат овощной: из моркови с яблоками	40	0,48	3,08	5,22	50,57
	Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	150	1,58	3,99	9,49	79,38
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8
	ГОЛУБЦЫ ленивые с мясом припущенные	180	14,4	16	17,3	265,4
	Напиток из изюма витаминизированный	180	0,21		20,89	84,39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82
	Всего за обед	620	27,43	25,41	71,3	629,54
	<i>полдник</i>					
	Кефир с сахаром или кисломолочный продукт	180	5,04	5,7	11,37	116,76
	Батон пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	59,4
	Всего за полдник	210	6,94	5,9	23,87	176,16
	<i>ужин</i>					
	Лапшевник с творогом с яблочным соусом	180	13,2	9,8	32,96	272,93
	Сок натуральный для детского питания	200	0,75		13,65	57
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	59,4
	Всего за ужин	410	15,85	10	59,11	389,33
	Соль йодированная на целый день	3				
	Энергетическая ценность за день с т/о		64,36	56,04	217,43	1637,1

10 день (пятница)

	Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энерг ценн
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,05	7,93	25,55	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,27	2,9	16,27	104,16
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65
	Масло сливочное порционное	5				
	Всего за завтрак	365	11,64	14,7	56,47	
	<i>2-ой завтрак</i>					
	Фрукты: Груша	120	0,36	0,27	8,55	
	Всего за 2-ой завтрак	120	0,36	0,27	8,55	
	<i>обед</i>					

	Салат овощной: из капусты с луком	40	0,59	4,04	3,74	
	Суп овощной со сметаной	180	2,85	4,38	16,15	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		
	Биточки мясные	60	11,7	10,24	2,54	
	Пюре картофельное	150	3,39	4,16	22,01	139,12
	Компот из кураги. витаминизированный	180	0,62		17,58	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	
	Всего за обед	680	29,91	25,16	80,42	
	<i>полдник</i>					
	Молоко кипяченое	150	5,04	4,5	8,46	
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	
	Всего за полдник	200	7,85	8,54	31,72	
	<i>ужин</i>					
	Хлебцы рыбные	80	12,56	5,81	5,1	
	овощи, тушеные со сметанным соусом или другое овощное блюдо	110	2,12	3,63	16,94	
	Отвар шиповника	180	0,04	0	13,35	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58
	Всего за ужин	400	16,62	9,64	47,89	
	Соль йодированная на целый день	3				
	Энергетическая ценность за день		66,38	58,31	225,05	
			б	ж	у	
	Энергетическая ценность за		607,79	555,78	2178,62	
	Энергетическая ценность в среднем за 1 день		60,779	55,578	217,862	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15%	30,90%	54,20%	

При составлении меню использовались рецептурные сборники:

1) «Примерное 10-дневное рациона питания (меню) для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет» Автор составитель Вахитова Д.С.(под руководством зав. Отделом д.м.н. профессора Коня И.Я. отдела детского питания ГУ НИИ питания РАМН), 2011 года издания, ЗАО «Типография Брындиных».

0B

№ рет.
98
149
134
134
23,65%
89
2,42%
184
191,202
63
6
144
35,58%
157
36
20,38%
124
112
160
133
17,97%
100,00%

№ рет.

147
134
23,48%
86
3,95%
176
186
7
110
76
154
130
36,62%
136
133
12,06%
23,77
135
133
23,89%
100,00%

№ рец.
104
155
25,02%

89
2,56%
184
208
52
6
142
130
42,51%
157
9,45%
65
121
137
133
20,46%
100,00%

№ рц.
104
161
129
22,83%
87
2,04%
163
191,202

54
139
130
30,87%
34
136
20,54%
182,170, 179,180, 169
110
7
162
133
23,73%
100,00%

№ рсц.
135
129
24,92%
86
4,12%
179,180, 169,185
201
47
145
130
36,29%

157
128
13,71%
120
133
137
20,96%
100,00%

№ рсц.
101
155
21,38%
89
2,39%
204
54
6
112
153
130
36,60%
157
34
20,45%
72

116
149
133
19,19%
100,00%

№ рещ.
100
153
129
18,18%
87
2,20%
167
208
10
119
143
130
41,77%
136
133
10,25%
15,78
135
133
27,60%
100,00%

№ рец.
103
149
129
24,64%
89
2,52%
179
206
56
153
130
38,95%
157
9,77%
64
146
133
24,11%
100,00%

№ рец.
104
161

24,59%
89
2,42%
167
196
146
130
38,45%
136
34
10,76%
22
81
160
133
23,78%
100,00%

огетическая ность (ккал)	№ рец.
197,46	94
155	155
	129
404,27	
	23,75%
37,8	87
37,8	2,22%

53,67	165
115,23	187
67,8	
149,25	60
	114
71,97	152
82	130
679,04	39,90%
93,96	133
130,2	
234,6	13,78%
122,88	73
109,2	118
56,19	149
	133
346,27	20,35%
1701,98	100,00%
Энергетическая ценность	
16658,84	
1665,884	
1659,48	

»,
ня