

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детским садом №41

_____ Дубровина Н.В.

**Примерное 2-х недельное меню
для детей с 1 года до 1,5 лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Первая неделя							
Первый день							
	Завтрак						
	Кашка "Нежная" (пшеничная)	150	3,26	3,84	19,30	144,75	127
	Печенье	14	3,00	15,00	65,00	61,35	
	Какао с молоком	160	2,68	3,60	12,30	100,80	198
	Продукт для бутербродов (сыр)	5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
	Яйцо отварное 1/2	22	2,14	2,58	0,15	35,32	146
	Итого	351,00	12,41	26,37	96,75	358,82	
	Обед						
	Щи из свежей капусты	150	1,16	2,55	8,39	47,00	29
	Сметана в 1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
	Пюре из печени	80	7,19	6,09	3,33	118,47	101
	Картофель тушеный	130	1,56	4,60	18,60	105,57	114
	Напиток из сухофруктов	150	0,40	0,00	14,40	57,60	158
	Хлеб витаминный "Валетек"	25	1,87	0,25	14,50	61,75	
	Хлеб ржаной	40	2,90	0,52	18,40	92,80	
	Итого	555	15,20	14,73	77,78	491,09	
	Усиленный полдник						
	Салат картофельный с яйцом, морк.	30	0,70	1,99	3,40	28,86	23
	Пудинг из творога	115	8,03	6,16	19,00	219,00	136
	Кисломолочный продукт	150	3,20	4,80	5,40	84,00	199
	Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	
	Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,25	0,30	17,40	74,10	
	Итого	425,00	14,78	13,25	53,80	443,96	
	Итого за первый день		42,39	54,35	228,33	1293,87	
	Второй день						
	Завтрак						
	Каша ячневая жидкая	150	3,16	4,00	22,50	151,50	123
	Батон йодир	30	2,40	0,30	17,40	74,10	
	Продукт для бутербродов(масло)	5	0,05	3,60	0,03	32,80	27
	Молоко	165	3,50	4,21	7,75	95,60	211

	Итого		350	9,11	12,11	47,68	354,00	
	Обед							
	Морковь отварная		30	0,38	0,00	2,26	9,70	203
	Рассольник ленинградский		180	1,65	4,94	14,70	104,00	34
	Сметана в1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
	Мясо в первое блюдо		12	2,64	0,56	0,00	13,10	30
	Бигус (с мясом)		160	7,60	5,61	9,33	145,00	73
	Напиток апельсиновый		180	0,11	0,00	13,20	38,90	164
	Хлеб ржаной		30	2,10	0,40	13,80	70,00	
	Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10	
	Итого		627,00	16,85	12,53	70,85	462,70	
	Усиленный полдник							
	Суфле из рыбы (горбуши)		80	7,00	6,06	6,00	142,94	61
	Пюре свекольное		70	1,10	3,09	9,40	71,70	109
	Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
	Хлеб витаминный "Валетек"		15	1,20	0,15	8,70	38,30	
	Хлеб ржаной		10	0,81	0,13	4,61	23,40	
	Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00	
	Итого		425,00	10,71	9,43	52,31	381,84	
	Итого за второй день			36,67	34,07	170,84	1198,54	
	Третий день							
	Завтрак							
	Кашка "Нежная" (пшеничная)		150	3,20	3,93	22,53	148,24	127
	Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
	Яйцо 1/4		11	1,40	1,30	0,08	17,00	146
	Продукт для бутербродов (сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
	Кофейный напиток		155	2,20	3,50	10,50	85,00	197
	Итого		351	10,53	10,38	50,51	340,94	
	Обед							
	Суп с мясными фрикадельками		150	3,58	3,12	11,43	92,50	38
	Колбаски витаминные (с курой)		54	5,14	6,47	3,80	128,84	93
	Рагу овощное		130	2,53	3,60	15,97	108,20	115
	Напиток из сока		160	0,07	0,00	13,40	52,40	166
	Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
	Хлеб ржаной		25	1,30	0,30	10,68	54,90	
	Итого		539,00	14,22	13,69	66,88	486,24	
	Усиленный полдник							
	Салат из моркови с изюмом		30	0,30	1,47	4,50	36,50	6
	Сырники запеченные		100	8,42	7,13	14,90	212,30	201
	Кисломолочный продукт		150	3,20	4,80	5,40	84,00	199
	Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
	Соус молочный сладкий		30	1,00	2,10	3,90	36,80	152
	Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	

	Итого		470,00	14,62	15,60	47,40	451,30	
Итого за третий день				39,37	39,67	164,79	1278,48	
Четвертый день								
	Завтрак							
Каша жидкая молочная (манная)			150	2,50	3,47	17,44	142,25	130
Батон йодированный			30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов (масло)			5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Яйцо 1/2			22	2,80	2,60	0,16	34,00	146
Какао с молоком			150	2,33	3,60	12,30	85,00	198
	Итого		357,00	10,08	14,97	47,40	367,35	
	Обед							
Суп-пюре из гороха			150	0,89	3,21	17,80	98,20	45
Птица в 1 блюдо			9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Пюре из мяса			50	5,9	5,92	0,44	106,89	85
Картофельное пюре			120	2,57	3,73	16,96	109,20	104
Компот из кураги			160	0,08	0,00	15,17	54,25	159
Хлеб ржаной			30	2,10	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"			20	1,60	0,20	11,60	49,40	
	Итого		539,00	15,14	16,66	75,77	527,94	
	Усиленный полдник							
Тефтели рыбные			50	6,20	3,03	2,64	97,42	68
Соус сметанный			30	0,50	2,40	1,30	43,08	151
Морковь тушеная			120	2,40	2,64	8,74	82,80	107
Сок			150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный "Валетек"			20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Хлеб ржаной			20	1,62	0,26	9,20	46,40	
	Итого		390,00	12,32	8,53	48,48	386,60	
Итого за четвертый день				37,54	40,16	171,65	1281,89	
Пятый день								
	Завтрак							
Кашка "Нежная" (гречневая)			150	3,40	3,67	24,00	169,00	127
Чай с лимоном			160	0,00	0,00	8,92	30,60	161
Батон с каротином			30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов (сыр)			7	1,86	1,89	0,00	23,20	27
Продукт для бутербродов (масло)			5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
	Итого		352,00	7,71	10,86	50,42	328,90	342,00
	Обед							
Суп из овощей			180	1,14	2,94	12,88	61,90	36
Сметана в 1 блюдо			5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Птица в 1 блюдо			9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Бифштекс Крепыш			60	5,72	6,41	3,96	155,18	88

Капуста тушеная		130	2,50	3,98	11,80	82,23	105
Компот из свежих яблок		180	0,00	0,00	14,37	39,05	160
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
	Итого	604,00	14,70	17,71	63,97	482,06	
Усиленный полдник							
Омлет		75	4,11	6,69	2,16	103,50	145
Сдоба обыкновенная		50	2,20	3,08	29,70	150,60	175
Молоко		150	2,20	4,78	7,04	86,90	211
Хлеб витаминный Валетек		15	1,20	0,15	8,70	38,30	
Фрукт		150	0,90	0,00	15,90	57,00	
	Итого	440,00	10,61	14,70	63,50	436,30	
Итого за пятый день			33,02	43,27	177,89	1247,26	
Итого за 1-5 день							
			188,99	211,52	913,50	6300,0	
Среднее значение за 1-5 день			37,80	42,30	182,70	1260,0	
Среднее по завтраку за 1-5 день			9,97	14,94	58,55	350,00	
Среднее обед за 1-5 день			15,22	15,06	71,05	490,01	
Среднее ус. Полдник за 1-5 день			12,61	12,30	53,10	420,00	
Вторая неделя							
Шестой день							
	Завтрак						
Кашка Нежная (пшенная)		150	3,26	3,84	19,30	144,75	127
Печенье		14	3,00	15,00	65,00	61,35	
Яйцо 1/2		22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Продукт для бутербродов(сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Кофейный напиток		160	2,40	3,60	11,00	88,20	197
	Итого	351,50	12,84	26,37	95,45	346,22	
	Обед						
Борщ		150	1,00	3,48	5,58	48,50	32
Мясо в первое блюдо		12	2,14	0,56	0,00	13,10	30
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Суфле из печени		60	4,22	3,38	5,42	88,15	102
Пюре Розовое		120	2,57	4,20	13,00	109,56	108
Подлив		30	0,26	1,10	1,51	17,20	148
Напиток из сухофруктов		180	0,45	0,00	13,56	69,60	158
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
	итого	607,00	14,63	14,00	65,83	474,51	
Усиленный полдник							
Кнели рыбные		50	5,20	4,44	3,90	105,50	64
Рагу овощное		130	2,14	3,04	14,06	117,20	115
Хлеб витаминный "Валетек"		45	3,37	0,45	26,10	111,15	
Сок		180	0,00	0,00	18,00	80,40	203
	Итого	405,00	10,71	7,93	62,06	414,25	
Итого за шестой день			38,18	48,30	223,34	1234,98	

Седьмой день							
Завтрак							
Кашка рисовая		150	2,95	4,03	18,30	151,25	131
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Чай с молоком		180	1,68	4,36	11,99	101,60	196
	Итого	365,00	7,08	13,69	47,79	358,95	
Обед							
Суп с зеленым горошком		150	1,60	4,22	11,03	69,40	43
Гуляш из мяса		40/40	6,2	7,07	3,24	107,44	70
Пюре картофельное		130	2,33	3,50	19,56	133,00	112
Компот из изюма		180	0,30	0,00	19,23	83,23	159
Хлеб ржаной		40	3,24	0,52	14,80	92,80	
	Итого	500,00	13,67	15,31	67,86	485,87	
Усиленный полдник							
Морковь отварная		25	0,32	0,00	1,80	7,70	203
Запеканка творожная		110	8,05	10,37	21,00	231,50	141
Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Кисломолочный продукт		150	3,20	4,77	5,39	86,90	199
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40	
	Итого	405,00	13,67	15,34	48,39	413,50	
Итого за седьмой день			34,42	44,34	164,04	1258,32	
Восьмой день							
Завтрак							
Батон йодированный		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов(сыр)		10	1,33	1,57	20,30	32,20	27
Каша жидкая молочная (ячневая)		150	3,16	4,00	22,50	151,50	130
Какао с молоком		160	2,68	3,60	12,30	95,00	198
	Итого	350,00	9,57	9,47	72,50	352,80	
Обед							
Суп картоф. с макар. издел.(вермишель)		150	1,88	3,70	13,25	83,60	42
Птица в 1 блюдо		9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Бигус (с птицей)		160	8,00	4,13	8,98	222,70	73
Напиток из шиповника		150	0,60	0,00	15,90	62,00	162
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40	
	Итого	509,00	15,60	11,49	58,93	504,10	
Усиленный полдник							
Запеканка рыбная с яйцом		120	6,59	8,02	9,69	202,50	67
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	

Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	
	Итого	450,00	9,79	8,30	54,99	401,00	
Итого за восьмой день			34,96	29,26	186,42	1257,90	
Девятый день							
	Завтрак						
Каша жидкая молочная (геркулесовая)		150	3,55	5,43	14,86	155,20	130
Батон с каротином		35	3,26	0,30	20,00	86,00	
Повидло		7	0,00	0,00	3,50	36,45	27
Кофейный напиток		180	2,64	4,67	12,35	99,50	197
	Итого	372,00	9,45	10,40	50,71	377,15	
	Обед						
Свекольник		180	1,80	2,55	10,50	72,73	33
Мясо в 1 блюдо		12	2,14	0,56	0,00	13,10	30
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Запеканка картофельная с мясом		130	10,00	11,45	18,70	166,29	75
Соус сметанный		30	0,54	3,12	1,96	17,86	151
Напиток из сока		180	0,08	0,00	15,60	57,80	166
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40	
	Итого	597,00	19,38	19,12	76,92	477,88	
	Усиленный полдник						
Салат фруктовый		40	0,22	0,00	6,25	34,40	26
Ленивые вареники		128	8,60	9,90	19,30	243,70	142
Кисломолочный продукт		150	3,20	4,77	5,39	86,90	199
Яйцо 1/2		22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
	Итого	450,50	16,27	17,35	45,49	463,02	
Итого за девятый день			45,10	46,87	173,12	1318,05	
Десятый день							
	Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"		150	3,00	5,50	20,80	174,00	126
Батон йодированный		35	2,80	0,30	20,00	86,00	
Продукт для бутербродов (сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Молоко		160	2,16	4,47	6,83	37,80	211
	Итого	350,00	9,29	11,62	47,63	314,40	
	Обед						
Суп картофельный с клецками		180	2,89	4,16	14,90	109,70	41
Суфле из птицы		50	7,09	10,28	1,85	141,60	92
Пюре из свеклы		120	2,20	4,63	12,96	85,03	109
Напиток из сухофруктов		180	0,45	0,00	17,28	69,05	158
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		25	1,00	0,13	7,25	32,25	

	Итого		585,00	16,03	19,60	68,04	507,63	
	Усиленный полдник							
Омлет			60	3,93	6,70	1,70	81,60	145
Ватрушка со сметаной			65	5,00	4,60	15,90	171,75	171
Кисель из концентрата			150	0,01	0,00	13,10	67,50	167
Хлеб витаминный "Валетек"			20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Фрукт			100	0,60	0,00	8,60	38,00	
	Итого		395,00	11,04	11,50	50,90	408,25	
	Итого за десятый день			36,36	42,72	166,57	1230,28	
	Итого за 6-10 день			189,02	211,49	913,49	6299,5	
Среднее за 6-10 день				37,80	42,30	182,70	1259,9	
Среднее по завтраку за 6-10 день				9,65	14,31	62,82	349,90	
Среднее обед за 6-10 день				15,86	15,90	67,52	490,00	
Среднее усиленный полдник за 6-10 день				12,30	12,08	52,37	420,00	
	Итого за 10 дней			378,01	423,01	1826,99	12600	
Среднее значение за 10 дней				37,80	42,30	182,70	1260,0	
Среднее по завтраку за 10 дней				9,81	14,62	60,68	350,0	
Среднее обед за 10 дней				15,54	15,48	69,28	490,0	
Среднее усиленный полдник за 10 дней				12,45	12,19	52,73	420,0	

В питании воспитанников ДОУ используется хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином, иодказеином, иодированная соль.

Первые блюда, мясную часть 2 блюд, капусту тушеную допускается доводить до однородного (измельченного) состояния путем блендирования

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730047

Владелец Дубровина Наталья Владимировна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025