

Утверждаю
заведующий МБДОУ
"Детский сад общеразвивающего вида № 102"



Двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №102»
для детей от 1 до 3 лет

Первая неделя

Понедельник

1 день

№ рецеп- ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
9	Каша пшеничная на молоке с сахаром со слив.маслом	150	6.51	9.89	25.03	241.3
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	380	13,21	22,41	64,21	460,87
2-й завтрак						
71	сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100	-	-	18,0	68.22
Обед						
99	Суп картофельный с курицей	180	5.96	3.82	31.24	232.24
36	Курица тушеная с овощами	60	4.0	11.10	10.99	147.97
20	Греча отварная с маслом сливочным	120	4.10	3.0	3.0	8.66
57	Хлеб ржаной	40	2.20	0.29	22.90	103.00
77	Компот из изюма	150	0.44	-	22.99	91.99
	Итого:	550	16,7	18,21	91,12	583,86
Полдник						
60	Плюшка	50	4.86	1.15	32.7	203.6
74	Молоко	180	8	2.4	9.5	90
	Итого:	230	12.86	3.55	42.2	293.6
Ужин						
14	Картофель отварной с маслом сливочным	200	3.86	4.10	34.49	181.9
4	Огурец соленый	20	2,8	-	1,3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	150	0.5	0.16	13.4	48.0
	Итого:	400	9,26	4,36	64.35	266.2
	Итого за день:	1660	52.03	48.53	279.88	1672.75

Вторник**2 день**

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
5	Омлет	150	2.10	3.59	3.7	119.49
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
48	Сыр	20	5.85	2.91	-	9.47
70	Какао на молоке с сахаром	180	1.85	4.12	20.48	106.61
Итого:		400	12,66	18,98	44,46	337,47
2-й завтрак						
2	Груша	100	0.40	-	10.70	42.00
Итого:			0.40	-	10.70	42.00
Обед						
102	Суп овощной с мясом	180	5.35	5.99	12.1	209.41
37	Гуляш мясной	60	3.99	10.99	4.30	150.7
21	Макароны отварные с маслом сливочным	120	4.10	2.99	2.99	150
57	Хлеб ржаной	40	2.20	0.29	22.90	103.00
80	Лимонный напиток	180	0.26	-	13.3	58.3
Итого:		580	15.9	20.26	55.59	671.41
Полдник						
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
59	Вафли/печенье	50	1.77	1.66	13.79	162.5
Итого:		230	2.27	1.82	27.19	210.5
Ужин						
89	Греча отварная с маслом сливочным с сахаром	200	8.85	9.2	31.3	239,4
58	Хлеб пшеничный	20	1.99	0.8	13.66	18.77
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
Итого:		400	11,34	10.16	58.36	306.17
Итого за день:		1710	42.57	51.22	196.3	1567.55

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
12	Творожная запеканка со сметанным соусом	150	9.25	24.0	39.94	348.1
48	Сыр	20	5.85	2.91	-	9.47
58/47	Хлеб пшеничный с масл. сливочным	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	370	21.8	39.43	79.12	577.14
2-й завтрак						
71	сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100	-	-	18,0	68.22
Обед						
106	Рассольник с мясом	180	5.77	2.88	23.20	180.4
6	Сотэ из печени	160	23.3	10	12.8	229
57	Хлеб ржаной	40	2.20	0.20	22.8	104.00
77	Компот из кураги	180	0.50	-	22.4	92.9
	Итого:	560	31.77	13.08	81.20	606.3
Полдник						
58	Хлеб пшеничный	40	2.10	0.10	15.16	20.30
61	Сгущенное молоко	20	7.0	54.0	8.0	61
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
	Итого:	240	9.6	54.26	36.56	129.3
Ужин						
9	Каша пшеничная на молоке с сахаром со слив.маслом	200	6.49	9.70	43.03	260.3
58	Хлеб пшеничный	20	1.99	0.8	13.66	18.77
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
	Итого:	400	8.98	10.66	70.09	327.07
	Итого за день:	1670	72.15	117.43	284.97	1708.03

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
7	Каша рисовая с м/слив.	150	23,30	10	13,7	220
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив	40 10	2.60 0.06	0.10 7.88	19.2 0.08	27.10 74.80
70	Какао на молоке с сахаром	180	1.85	4.12	20.48	106.61
	Итого:	380	27.81	22.1	53.46	428.51
2-й завтрак						
1	Яблоко	100	0.40	-	11.30	46.00
	Итого:	100	-	-	9.00	37.90
Обед						
100	Лапша с мясом	180	7.1	8.99	34.6	222.39
17	Овощи тушеные с мясом с маслом слив	180	4.58	9.51	28,40	278.6
57	Хлеб ржаной	40	2.20	0.20	22.8	104.00
71	Сок	180	0.26	-	12.9	50.08
	Итого:	580	14.14	18.7	98.7	655.07
Полдник						
50	Ватрушка с творогом	50	4.39	6.61	40.74	178.2
3	Ряженка/снежок/ кефир	180	5.3	9.8	6.7	150.9
	Итого:	230	9.69	16.41	47.44	329.1
Ужин						
5	Омлет	170	6.8	6.56	9.0	178.9
10	Кукуруза консервированная	30	2.16	2.55	16.80	31.80
58	Хлеб пшеничный	20	1.99	0.8	13.66	18.77
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
	Итого:	400	11.45	6.72	52.86	277.47
	Итого за день:	1690	63.09	63.93	261.46	1728.05

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
92	Каша манная на молоке с сахаром/со слив. масл.	150	8.9	18.99	43.2	251.20
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Какао на молоке с сахаром	180	1.85	4.12	20.48	106.61
	Итого:	380	13.61	31.47	83.96	459.8
2-й завтрак						
8	Апельсин	100	0.90	-	8.40	38.00
	Итого:	100	0.90	-	8.40	38.00
Обед						
96	Свекольник с мясом	180	6.66	8.99	15.38	138.9
18	Рыба с овощами	60	6.22	11.10	3.70	247.80
21	Рис отварной с маслом сливочным	120	2.16	2.55	16.8	63.2
57	Хлеб ржаной	40	2.20	0.20	22.8	104.00
77	Компот из изюма	180	0.44	-	22.99	91.99
	Итого:	580	17,68	22.84	81.67	645.89
Полдник						
59	Вафли/печенье	50	1.77	1.66	13.79	162.5
3	Ряженка/снежок/кефир	180	5.3	9.8	6.7	150.9
	Итого:	230	7.07	11.46	20.49	313.4
Ужин						
126	Салат овощной	200	3.6	6.66	8	101.7
58	Хлеб пшеничный	20	1.99	0.8	13.66	18.77
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
	Итого:	400	6.09	7.56	35.06	168.47
	Итого за день:	1690	45.35	73.33	229.58	1625.56

Вторая неделя

Понедельник

6 день

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
89	Греча отварная с маслом сливочным с сахаром	150	6.4	9.2	24.3	239,4
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	380	13.1	21.72	63.3	458.97
2-й завтрак						
71	сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100	-	-	18,0	68.22
Обед						
97	Суп с рыбными консервами	180	5.77	2.88	16.7	110.9
24/1	Плов с курицей	180	4.49	10.9	4.33	255,0
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из кураги	180	0.50	-	22.4	92.9
	Итого:	580	12.86	14.13	65.8	563.8
Полдник						
51	Булочка	50	2.50	1.52	32.3	207.7
74	Молоко	180	8	2.4	9.5	90
	Итого:	230	10,50	3.92	41.80	297.7
Ужин						
117	Пюре картофельное с маслом сливоч.	200	3.7	4.18	10.64	133.7
4	Огурец соленый	20	2,8	-	1,3	16
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
	Итого:	430	9,1	4,44	40.5	218.7
	Итого за день:	1720	45.56	44.21	229.4	1607.39

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность
Завтрак						
92	Каша пшеничная на молоке с сахаром и слив.маслом	150	7.0	4.98	34.76	113,32
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
70	Какао на молоке с сахаром	180	1.85	4.12	20.48	106.61
	Итого:	380	11.71	17,46	75.52	321.83
2-й завтрак						
1	Яблоко	100	0.40	-	11.30	46.00
	Итого:	100	-	-	9.00	37.90
Обед						
98	Суп с мясом "Крестьянский"	180	5,2	2,1	18.9	169,3
38	Картофель тушеный с мясом	180	3.0	4.10	9.64	310.7
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из изюма	180	0.44	-	22.99	91.99
	Итого:	580	10,74	6,55	74.43	676.99
Полдник						
3	Ряженка/снежок/кефир	180	5.3	9.8	6.7	150.9
49	Пирог с картошкой	50	3.2	3.6	22.73	160.9
	Итого:	230	8.5	13.4	29.43	311.8
Ужин						
90	Лапшевник с творогом	200	7.69	3.59	30.5	106
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.9	15.2	18.9
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
	Итого:	410	10.29	4.65	59.1	172.9
	Итого за день:	1700	41.24	42.06	247.48	1521.42

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
12	Творожная запеканка со сметанным соусом	150 20	9.25	24.0	39.94	348.1
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	400	15.95	36.52	79.12	567.67
2-й завтрак						
71	сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100	-	-	18,0	68.22
Обед						
107	Суп перловый с мясом	180	5.66	3.10	13.99	148.0
16	Голубцы ленивые с мясом	180	7.0	16.4	10.6	219.9
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
77	Компот из кураги	180	0.50	-	22.4	92.9
	Итого:	580	15.26	19.85	69.89	565.8
Полдник						
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.10	15.16	20.30
48	Сыр	20	5.85	2.91	-	9.47
75	Чай с сахаром с лимоном	180	8.0	8.19	3.04	89.83
	Итого:	230	15.95	11.2	18.2	119.6
Ужин						
92	Каша геркулесовая на молоке с маслом слив	200	6.3	9.1	23.03	310.9
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.9	15.2	18.9
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
	Итого:	410	8.9	10,16	51.63	377.8
	Итого за день:	1720	56.06	67.73	236.84	1699.09

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
92	Рыба запеченная в омлете	150	5.94	6.53	3.69	60.7
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	380	12.64	19.05	42.87	280.27
2-й завтрак						
71	сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100	-	-	18,0	68.22
Обед						
103	Щи с мясом	180	5.8	15.7	15.2	202.4
117	Картофельное пюре с маслом	120	3.02	4.18	10.64	133.7
25/1	Котлета из мяса	60	4,2	8,2	10,9	188
86	Сельдь с/с	10	18	-	4	38
57	Хлеб ржаной	40	2.20	0.29	22.90	103.00
77	Компот из кураги	180	0.50	-	22.4	92.9
	Итого:	590	33.72	28.37	86.04	758
Полдник						
59	Вафли/печенье	50	1.77	1.66	13.79	162.5
71	Сок	180	0.26	-	12.9	50.08
	Итого:	230	2.03	1.66	26.69	212.58
Ужин						
89	Греча отварная с маслом сливочным с сахаром	200	8.85	9.2	31.3	239,4
58	Хлеб пшеничный	20	2.10	0.10	15.16	20.30
74	Молоко	180	8	2.4	9.5	90
	Итого:	400	18.95	11.7	55.96	349.7
	Итого за день:	1700	67.34	60.78	229.56	1668.77

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак						
9	Каша пшенная на молоке с сахаром со слив.маслом	150	6.51	9.89	25.03	241.3
58/47	Хлеб пшеничный с масл. слив.	40 10	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
69	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3.84	4.16	18.90	117.67
	Итого:	380	13,21	22,41	64,21	460,87
2-й завтрак						
71	сок	100	-	-	18,0	68,22
	Итого:	100	-	-	18,0	68.22
Обед						
103	Суп картофельный с мясом	180	5,7	3.0	14.7	238.8
19	Сотэ рыбное	180	7,77	12.10	4,7	266.0
57	Хлеб ржаной	40	2.10	0.35	22.90	105.00
79	Компот из кураги и изюма	180	0.44	-	21.10	91.8
	Итого:	580	16.01	15.45	63.4	701.6
Полдник						
60	Плюшка	50	4.86	1.15	32.7	203.6
75	Чай с сахаром с лимоном	180	8.0	8.19	3.04	89.83
	Итого:	230	12.86	9.34	35.74	293.43
Ужин						
21	Макароны отварные с маслом слив	180	6.7	2.1	8.7	150.4
118	Икра кабачковая	40	0.72	1.56	9.90	63.20
58	Хлеб пшеничный	30	2.10	0.9	15.2	18.9
75	Чай с сахаром	180	0.5	0.16	13.4	48.0
	Итого:	430	10.02	4.72	47.2	280.5
	Итого за день:	1720	51.10	51,92	228,55	1804,62

	Энергетическая ценность блюд за 10 дней:	16980	536,49	621,14	2424,02	16603,23
--	---	-------	--------	--------	---------	----------

Наименование сборника рецептов: «Организация детского питания в дошкольных учреждениях»: Методические материалы под ред. Академика РАЕН, д.м.н. И.Я.Коня, Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга