

10 дневное меню (сезон весна-лето)

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом 1,5-3	110	3	3	19	111	5
	Яйцо отварное. 1,5-3	40	5	5		63	88
	Икра кабачковая промышленного производства . 1,5-3	40	1	4	3	48	80
	Какао с молоком сгущенным 1,5-3	150	2	2	17	98	68
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81
	Итого за Завтрак		377	13	20	54	451
Завтрак2	Сок яблочный 1,5-3	150			17	72	82
Итого за Завтрак2		150			17	72	
Обед	Суп крестьянский с рисовой крупой и сметаной. 1,5-3	150	2	4	13	96	28
	Макаронные отварные со сливочным маслом 1,5-3	110	4	3	26	148	3
	Курица в соусе с томатом 1,5-3	90	13	16	4	216	32
	Свежий огурец. 1,5-3	40			1	6	83
	Компот из яблок и лимонов. 1,5-3	150			14	61	74
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
	Итого за Обед		600	23	23	88	667
Полдник	Ватрушка с творогом 1,5-3	60	8	7	32	226	59
	Кефир 1,5-3	150	4	4	6	80	86,03
	Итого за Полдник		210	12	11	38	306
Итого за день		1 337	48	54	197	1496	

(лист 2)

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. 1,5-3	150	5	6	21	159	12
	Чай с сахаром 1,5-3	150			11	44	70
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81
	Свекла отварная 1,5-3	50	1		4	19	44
	Сыр Российский. 1,5-3	13	2	3		36	89
	Итого за Завтрак		400	10	15	51	389
Завтрак2	Яблоко 1,5-3	100			9	45	86
Итого за Завтрак2		100			9	45	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 1,5-3	150	2	3	14	93	22
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" 1,5-3	60/25	10	7	8	133	35
	Свекла тушеная 1,5-3	150	3	5	15	113	45
	Компот из смеси с/ф 1,5-3	150			11	44	73
	Свежий огурец. 1,5-3	40			1	6	83
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
	Итого за Обед		635	19	15	79	529
Полдник	Булочка "Дорожная" 1,5-3	45	4	5	27	174	63
	Кефир 1,5-3	150	4	4	6	80	86,03
	Повидло яблочное 1,5-3	20			13	50	91
	Итого за Полдник		215	8	9	46	304
Итого за день		1 350	37	39	185	1267	

Утверждаю:
заведующий
МБДОУ д/с

"Здоровый
ребенок"

Д.М.Полтавченко



Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая 1,5-3	150	6	6	21	167	9
	Чай с молоком 1,5-3 (160)	160	2	2	15	87	72,02
	Батон с маслом.(2) 1,5-3	40/7	2	6	15	131	81,02
	Итого за Завтрак	357	10	14	51	385	
Завтрак2	Яблоко 1,5-3	100			9	45	86
	Итого за Завтрак2	100			9	45	
Обед	Борщ со сметаной 1,5-3	150/7	3	3	12	90	21,01
	Рыба тушеная в томате с овощами 1,5-3	120	14	7	7	155	18
	Картофель отварной 1,5-3	100	2	3	16	99	6
	Икра морковная 1,5-3	40	1	3	5	49	48,03
	Сок яблочный 1,5-3	150			17	72	82
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
Итого за Обед	627	24	16	87	605		
Полдник	Пирожок с яблоком 1,5-3	60	4	6	30	196	58
	Кефир 1,5-3	150	4	4	6	80	86,03
Итого за Полдник	210	8	10	36	276		
Итого за день	1 294	42	40	183	1311		

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая. 1,5-3	150	5	6	21	159	87
	Кофейный напиток на молоке 1,5-3	150	3	3	15	99	67
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81
	Сыр Российский. 1,5-3	13	2	3		36	89
Итого за Завтрак	350	12	18	51	425		
Завтрак2	Кефир 1,5-3	150	4	4	6	80	86,03
	Итого за Завтрак2	150	4	4	6	80	
Обед	Суп картофельный с горохом 1,5-3	150	6	5	17	133	25
	Жаркое по-домашнему 1,5-3	190	17	10	20	236	39
	Икра свекольная 1,5-3	40	1	2	6	44	48
	Компот из яблок и лимонов. 1,5-3	150			14	61	74
	Гренки из пшеничного хлеба. 1,5-3	15	3		17	82	85,02
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
Итого за Обед	581	29	17	92	640		
Полдник	Ленивые вареники. 1,5-3	100	16	10	21	243	55
	Молоко кипяченое 1,5-3	150	4	4	7	81	65
Итого за Полдник	250	20	14	28	324		
Итого за день	1 331	65	53	177	1469		

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 1,5-3 (1, 5 яйца)	100	9	10	2	136	43,01
	Свекла отварная 1,5-3	40	1		3	15	44
	Батон с маслом.(2) 1,5-3	40/7	2	6	15	131	81,02
	Чай с лимоном 1,5-3 (170)	170			12	48	71,02
Итого за Завтрак		357	12	16	32	330	
Завтрак2	Яблоко 1,5-3	100			9	45	86
	Итого за Завтрак2		100			9	45
Обед	Суп картофельный с перловой крупой и сметаной 1,5-3	150	2	4	13	98	24
	Печень говяжья по -строгановски 1,5-3	90	17	13	7	219	34
	Картофельное пюре 1,5-3	100	2	4	14	103	1
	Свежий огурец. 1,5-3	40			1	6	83
	Компот из смеси с/ф 1,5-3	150			11	44	73
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
Итого за Обед		590	25	21	76	610	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями 1,5-3	150	6	6	23	169	8
	Чай с сахаром 1,5-3	150			11	44	70
	Печенье 1,5-3	15	3	2	10	68	94,01
	Итого за Полдник		315	9	8	44	281
Итого за день		1 362	46	45	161	1266	

(лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом 1,5-3	110	4	3	26	148	3
	Яйцо отварное. 1,5-3	40	5	5		63	88
	Икра кабачковая промышленного производства .1,5-3	40	1	4	3	48	80
	Какао с молоком сгущенным 1,5-3	150	2	2	17	98	68
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81
Итого за Завтрак		377	14	20	61	488	
Завтрак2	Сок яблочный 1,5-3	150			17	72	82
	Итого за Завтрак2		150			17	72
Обед	Суп картофельный с клецками 1,5-3	150/25	3	3	19	118	26
	Плов из птицы 1,5-3	160	17	15	28	316	29
	Свежий огурец. 1,5-3	40			1	6	83
	Компот из яблок и лимонов. 1,5-3	150			14	61	74
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
Итого за Обед		585	24	18	92	641	
Полдник	Пудинг творожный запеченый. 1,5-3	100	15	9	20	226	53
	Кефир 1,5-3	150	4	4	6	80	86,03
	Повидло яблочное 1,5-3	20			13	50	91
Итого за Полдник		270	19	13	39	356	
Итого за день		1 382	57	51	209	1557	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная 1,5-3	150	6	6	24	177	11
	Чай с сахаром 1,5-3	150			11	44	70
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81
	Сыр Российский. 1,5-3	13	2	3		36	89
Итого за Завтрак		350	10	15	50	388	
Завтрак2	Яблоко 1,5-3	100			9	45	86
	Итого за Завтрак2		100			9	45
Обед	Суп картофельный с геркулесовой крупой 1,5-3	150	2	4	14	97	20
	Голубцы ленивые с отварным мясом. 1,5-3	180	18	13	16	250	40
	Свекла отварная 1,5-3	40	1		3	15	44
	Компот из смеси с/ф 1,5-3	150			11	44	73
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
Итого за Обед		580	25	17	74	546	
Полдник	Крепделъ сахарный 1,5-3	50	4	7	33	216	225
	Кефир 1,5-3	150	4	4	6	80	86,03
Итого за Полдник		200	8	11	39	296	
Итого за день		1 230	43	43	172	1275	

(лист 8)

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 1,5-3	150	5	6	24	173	10
	Чай с молоком 1,5-3 (160)	160	2	2	15	87	72,02
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81
	Вафли 1,5-3	15	1	5	9	81	93,01
Итого за Завтрак		362	10	19	63	472	
Завтрак2	Яблоко 1,5-3	100			9	45	86
	Итого за Завтрак2		100			9	45
Обед	Борщ с фасолью и картофелем 1,5-3	150	4	3	15	106	21,02
	Котлеты или биточки рыбные 1,5-3	60	9	1	5	76	17
	Картофельное пюре 1,5-3	100	2	4	14	103	1
	Икра морковная 1,5-3	40	1	3	5	49	48,03
	Сок яблочный 1,5-3	150			17	72	82
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
Итого за Обед		560	20	11	86	546	
Полдник	Омлет натуральный 1,5-3 (1яйцо)	65	6	8	2	99	43
	Зеленый горошек консервированный. 1,5-3	40	1		3	16	92,01
	Чай с лимоном 1,5-3	150			10	42	71
Итого за Полдник		255	7	8	15	157	
Итого за день		1 277	37	38	173	1220	

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из крупы "Геркулес" молочная жидкая 1,5-3	150	6	7	20	161	13,01
	Кофейный напиток на молоке 1,5-3	150	3	3	15	99	67
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81
	Сыр Российский. 1,5-3	13	2	3		36	89
	Итого за Завтрак	350	13	19	50	427	
Завтрак2	Кефир 1,5-3	150	4	4	6	80	86,03
Итого за Завтрак2	150	4	4	6	80		
Обед	Суп крестьянский с пшенной крупой 1,5-3	150/7	2	5	15	111	27
	Запеканка из печени с рисом 1,5-3	140	19	8	23	242	33,02
	Компот из яблок и лимонов. 1,5-3	150			14	61	74
	Икра свекольная 1,5-3	40	1	2	6	44	48
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
Итого за Обед	547	26	15	88	598		
Полдник	Сырники из творога запеченные. 1,5-3	110	16	14	23	280	51
	Молоко кипяченое 1,5-3	150	4	4	7	81	65
Итого за Полдник	260	20	18	30	361		
Итого за день	1 307	63	56	174	1466		

Рацион: 1,5-3 года		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. 1,5-3	150	5	6	21	159	12
	Чай с сахаром 1,5-3 (170)	170			12	50	70,02
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81
	Итого за Завтрак	357	7	12	48	340	
Завтрак2	Яблоко 1,5-3	100			9	45	86
Итого за Завтрак2	100			9	45		
Обед	Свекольник со сметаной 1,5-3	150/7	3	5	13	109	19
	Капуста тушёная 1,5-3	130	3	4	8	83	42
	Котлеты из говядины 1,5-3	60	13	9	8	171	37
	Свежий огурец. 1,5-3	40			1	6	83
	Сок яблочный 1,5-3	150			17	72	82
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
Итого за Обед	597	23	18	77	581		
Полдник	Булочка домашняя 1,5-3	45	4	7	28	197	79
	Кефир 1,5-3	150	4	4	6	80	86,03
	Повидло яблочное 1,5-3	20			13	50	91
Итого за Полдник	215	8	11	47	327		
Итого за день	1 269	38	41	181	1293		