

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ ЦРР №36
г.Курганинска

Е.А.Сасина

Заведующая 2019-05-16, 2019

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: до 3-х лет

Период: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	150	5,57	9,43	43,19	280,00	1,25	167
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	396
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	Сыр (порциями)	4	0,93	1,18	0,00	14,40	0,03	42
	ИТОГО:		10,21	15,86	68,48	459,05	1,56	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	ИТОГО:		0,75	0	17,55	70,50	3,00	
Обед:	Овощи квашенные в ассортименте	40	1,19	2,08	2,50	33,44	4,40	10
	Борщ с мясом	180	7,12	5,23	9,89	115,20	11,24	62
	Котлеты рубленные, запеченные с соусом молочным	50	5,87	6,59	4,86	102,46	0,06	281/ 352
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		17,8	17,52	62,6	481,8	29,1	
Полдник:	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	54
	Омлет натуральный	69	6,59	12,70	1,27	146,05	0,12	215
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	ИТОГО:		8,37	15,53	18,10	246,35	2,24	
	ВСЕГО за 1 день:		37,13	48,91	166,73	1257,7	35,9	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	180	3,59	4,69	16,95	130,68	0,82	93
	Кондитерские изделия	32,5	2,16	2,29	19,66	58,68	0,00	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		7,35	10,78	53,39	298,01	0,84	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
	ИТОГО:		0,3	0,3	7,35	33	7,5	
Обед:	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	33

	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	180/20	5,39	4,40	13,63	109,47	5,70	204
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,00	0,50	305
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		20,40	20,17	78,30	572,58	27,46	
Полдник:	Вареники ленивые со сметаной	80/9	15,04	12,62	15,56	236,50	0,15	230
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,66	0,45	401
	Итого:		19,39	16,37	21,86	313,16	0,6	
	ВСЕГО за 2 день:		47,44	47,62	160,9	1216,7	36,4	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Рыба отварная	50	8,93	0,40	0,00	39,32	0,27	472
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	321
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		14,3	7,28	34	259,38	25,42	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	ИТОГО:		0,75	0	17,55	70,50	3,00	
Обед:	Овощи квашенные в ассортименте	40	0,44	0,00	1,52	8,00	6,00	
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19	81
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	11,14	8,31	17,15	188,03	15,43	298/355
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		19,27	12,56	71,49	477,15	28,62	
Полдник:	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222,00	0,00	460
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
	ИТОГО:		8,88	11,91	46,3	327,8	8,05	
	ВСЕГО за 3 день:		43,2	31,75	169,29	1134,8	65,09	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Каша манная с изюмом и яблоками	155	4,10	4,45	21,93	144,00	1,52	179
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	ИТОГО:		5,66	4,62	38,64	219,60	1,54	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	60	0,24	0,24	5,88	26,40	6,00	368
	ИТОГО:		0,24	0,24	5,88	26,40	6,00	
Обед:	Овощи квашенные в ассортименте	40	0,44	0,00	1,52	8,00	6,00	
	Рассольник Петербургский	180	1,53	3,66	14,54	80,13	5,87	197 CP-05

	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85	286/356
	Каша гречневая вязкая	110	3,36	3,67	15,05	106,70	0,00	314
	Кисель из плодов свежих	150	0,11	0,05	20,46	82,65	0,92	378
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		16,92	17,63	84,37	550,18	13,64	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоками, с яблочным соусом	80/20	13,61	10,67	14,63	209,00	1,33	240/362
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
	ИТОГО:		18,19	14,75	22,21	294,00	3,38	
	ВСЕГО за 4 день:		41,01	37,24	151,10	1090,18	41,01	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,40	48,80	2,80	50
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74,00	1,96	247
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		11,18	9,10	22,31	216,40	4,82	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	ИТОГО:		4,63	4,03	12,86	105,80	8,05	
Обед:	Свекольник со сметаной, с куриным мясом	180/10	1,71	4,28	12,01	87,87	4,99	4
	Шницель из говядины рубленный	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	282
	Рагу овощное	100	1,80	4,05	10,56	85,90	8,57	344
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		15,05	15,70	63,56	449,27	16,65	
Полдник:	Суп молочный с рисом	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	ИТОГО:		8,28	6,69	35,30	235,90	1,88	
	ВСЕГО за 5 день:		39,14	35,52	154,03	1087,37	39,14	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,40	48,80	2,80	
	Каша пшеничная вязкая	130	3,47	3,68	21,28	132,08	0,00	314
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,90	0,48	348
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	396
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	ИТОГО:		8,17	9,74	51,50	327,38	3,56	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	368
	Кондитерские изделия	32,5	1,32	1,4	12,09	36,11	0,00	
	ИТОГО:		1,6	1,68	19	66,91	7,0	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с рыбными консервами	180/30	3,98	4,50	12,94	123,02	9,60	200 CP-05
	Биточек рубленный с соусом сметанным	70/15	11,08	8,95	12,13	173,29	0,12	282/367
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	321

	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	<i>ИТОГО:</i>		<i>20,39</i>	<i>19,22</i>	<i>81,31</i>	<i>597,67</i>	<i>36,10</i>	
Полдник:	Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172,00	0,00	472
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
	<i>ИТОГО:</i>		<i>9,59</i>	<i>6,00</i>	<i>41,15</i>	<i>257,00</i>	<i>2,05</i>	
	ВСЕГО за 6 день:		39,75	36,64	192,96	1248,9	48,71	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Каша «Дружба» из смеси гречневой и пшенной круп с изюмом	120	5,54	6,02	23,77	171,10	0,72	177
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	<i>ИТОГО:</i>		<i>8,30</i>	<i>11,30</i>	<i>40,55</i>	<i>297,75</i>	<i>0,78</i>	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,26	0,26	6,37	28,60	6,50	368
	<i>ИТОГО:</i>		<i>4,61</i>	<i>4,01</i>	<i>12,37</i>	<i>103,60</i>	<i>7,55</i>	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,23	19
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,97	4,28	9,85	85,86	12,80	59
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	11,60	8,94	13,07	179,00	0,00	279
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,00	317
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	<i>ИТОГО:</i>		<i>20,96</i>	<i>18,69</i>	<i>80,23</i>	<i>573,28</i>	<i>18,03</i>	
Полдник:	Оладьи из творога с повидлом	85/20	13,98	3,14	22,42	233	0,3	239
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	<i>ИТОГО:</i>		<i>18,33</i>	<i>6,89</i>	<i>28,42</i>	<i>308,00</i>	<i>1,35</i>	
	ВСЕГО за 7 день:		52,20	40,89	161,57	1282,63	27,71	
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,08	2,50	33,44	4,40	10
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	258
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	<i>ИТОГО:</i>		<i>11,39</i>	<i>8,52</i>	<i>22,69</i>	<i>213,19</i>	<i>6,25</i>	
2 завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	<i>ИТОГО:</i>		<i>4,35</i>	<i>3,75</i>	<i>6,30</i>	<i>76,00</i>	<i>0,45</i>	
Обед:	Овощи квашенные в ассортименте	40	0,44	0,00	1,52	8,00	6,00	
	Суп картофельный с гренками	150/15	1,94	2,08	8,92	62,24	4,85	200/115
	Фрикадельки мясные в	60/60	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	288/

	томатно-сметанном соусе							356
	Рагу овощное	100	1,80	4,05	10,56	85,90	8,57	344
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		15,60	16,29	70,21	492,79	20,06	
Полдник:	Овощи квашенные в ассортименте	40	0,44	0,00	1,52	8,00	6,00	
	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10	215
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Фрукты свежие (по сезону)	60	0,24	0,24	5,88	26,40	6,00	368
	ИТОГО:		9,89	13,40	26,42	267,10	13,08	
	ВСЕГО за 8 день:		41,23	41,96	125,62	1049,08	41,23	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	93
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		7,07	9,19	30,91	235,55	0,74	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	ИТОГО:		0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,12	97,20	8,06	83
	Плов из птицы	60/110 /60	11,15	14,43	17,74	233,41	1,20	646 ¹
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		19,61	21,18	73,63	554,97	14,35	
Полдник:	Зразы из творога с изюмом, со сгущенным молоком	80/15	14,87	10,18	31,38	277,00	0,17	241
	Ряженка	160	4,64	4,0	6,4	80,0	1,12	401
	Фрукты свежие (по сезону)	60	0,24	0,24	5,88	26,40	6,00	368
	ИТОГО:		4,88	4,24	12,3	106,4	7,12	
	ВСЕГО за 9 день:		46,89	44,54	165,35	1139,42	25,31	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	6,73	54
	Рыба припущенная	60	10,07	0,39	0,16	44,00	0,33	245
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		15,14	6,64	29,20	237,70	7,12	
2 завтрак:	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	Фрукты свежие (по сезону)	60	0,24	0,24	5,88	26,40	6,00	368
	ИТОГО:		4,59	3,99	11,88	101,40	7,05	
Обед:	Салат из квашеной	40	0,56	1,96	0,60	30,40	5,40	81

	капусты							CP05
	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,92	2,02	12,34	75,24	5,94	80
	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,85	10,34	3,30	157,49	0,50	277
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	321
	Кисель из яблок сушеных	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		20,53	17,99	79,84	574,88	24,06	
Полдник:	Булочка «Осенняя»	60	4,03	5,98	29,30	187,00	0,06	478
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	ИТОГО:		7,18	8,70	42,26	276,00	1,26	
	ВСЕГО за 10 день:		47,44	37,32	163,18	1189,98	47,44	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

День	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг С
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	37,13	48,91	166,73	1257,7	35,9
2	47,44	47,62	160,9	1216,7	36,4
3	43,2	31,75	169,29	1134,8	65,09
4	41,01	37,24	151,10	1090,18	24,56
5	39,14	35,52	154,03	1087,37	31,40
6	39,75	36,64	192,96	1248,9	48,71
7	52,20	40,89	161,57	1282,63	27,71
8	41,23	41,96	125,62	1049,08	39,84
9	46,89	44,54	165,35	1139,42	25,31
10	47,44	37,32	163,18	1189,98	39,49
СРЕДНЕЕ	43,5	40,24	161,07	1169,6	37,4

Инженер-технолог МКУ ЦСЭ



Абдумелова Г.Е.

Протшнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью 4 листов
заведующая МАДОУ ЦРР №36
Е.А.Сасина