

М.Ю.Тарасова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 1 до 3 лет в ДОУ

№ ре- цеп- туры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			
	Неделя 1			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал
	День 1	2	3	4	5	6	7
98	Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	142,0
42		Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70,00
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
69		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	43,0
		ИТОГО:	334	6,83	9,92	48,7	323,7
52 40	2 Завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства/компот из св.фруктов	100 150	0,9 0,33	0,00 0,015	18,18 20,82	76 84,75
		ИТОГО:	100/150	0,9/0,33	0,00/0,0 15	18,18/2 0,82	76/84,7 5
66	Обед	Салат из зеленого горошка консервированного/салат из моркови и яблок	40 40	1,19 0,43	2,07 0,07	1,27 3,44	33 16,16
4 3		Борщ с курицей со сметаной / Щи с курицей со сметаной	180/10 180	 1,81 1,04	 4,91 2,93	 12,74 5,09	 102,5 100,
28 9		Котлеты / рыба в омлете	50 50	11,92 11,11	8,80 3,82	11,64 2,24	173 82
8 10		Пюре картофельное/ Макароны с маслом	120/ 120	 2,04/ 3,67	 3,02 3,01	 13,62/ 17,63	 92/ 112
40		Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	540	19,63/1 8,59	19,35/10 ,38	80,02/6 9,16	581,25/ 490,91
47	Полдник	Кисель	150/10	0,04	0,01	6,99	28,00
9		Булочка "Молочная»	50	4,64	0,99	26,11	132
		ИТОГО:	200	4,68	1,0	33,1	160
		ВСЕГО за 1 день:	1174,0	32,04/3 0,22	30,27/21 ,42	180/16 8,86	1140,95 /1047,8 1

	День 2						
99	Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159,0
42		Кофейный напиток с молоком и сахаром	150/10	2,34	2,0	10,63	70,0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
69		Масло сливочное (порциями)/сыр	4 10	0,04 3,48	3,63 4,43	0,07	43 72
		ИТОГО:	330	8,78/10,09	10,82/11,62	49,1	340,7/369,7
59	2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,28	0,28	6,86	30,80
		ИТОГО:	100	0,28	0,28	6,86	30,80
60	Обед	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96
114		Суп крестьянский с курицей со сметаной	180	1,38	4,64	9,25	84,35
33		Рис отварной	120	2,43	3,58	24,45	140,0
28		Гуляш из отварной курицы	50	5,14	4,13	1,32	63,0
40		Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	580	12,18	15,33	79,37	503,06
49	Полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
57		Ватрушка/пряники	60	3,82 3,54	2,55 3,9	37,8 42,3	190,0 211,8
		ИТОГО:	210	6,47/6,19	4,88/6,23	49,11/53,6	267/288,8
		ВСЕГО за 2 день:	1220	27,71/28,74	31,31/33,46	184,44/188,93	1141,56/1192,36
5	День 3	Запеканка творожная	150	26,31	18,09	25,74	372
41	Завтрак	Какао с молоком и сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	43,0
		ИТОГО:	334	31,63	24,77	52,42	572,7
50	2 завтрак	Сок \чай с лимоном	100	0,95	-	22,23	89,30
		ИТОГО:	100	0,95	-	22,23	89,30
16/	Обед	Суп вермишелевый молочный	180	4,3	3,5	14,12	108
13		Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164
		компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	84,75
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	520	17,58	10,86	69,96	452,75
17	Полдник	пирог с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,6
14		Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
		Итого	210	6,1	3,73	44,64	236,6
		Всего за 3 день:	1164,0	56,26	39,36	189,25	1351,35
18	День 4	Омлет	150	9,28	18,03	1,86	193
2	Завтрак	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70,0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7

		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	43,0
		ИТОГО:	334	13,79	23,99	26,48	374,7
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,28	0,28	6,86	30,80
		ИТОГО:	95	0,28	0,28	6,86	30,80
19	Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92
29/3 3		Суп картофельный с рыбой	180	8,6	0,24	4,9	69,0
21		Блины с джемом	150/10	8,13	6,86	47,1	280
		Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	84,75
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	560	19,89	7,69	97,39	550,67
22	Полдник	Булочка молочная	60	7,42	1,58	41,7	211
23		Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
		ИТОГО:	210	10,07	3,91	53,01	288
		ВСЕГО за 4 день:	1199	44,03	35,87	183,74	1244,17
	День 5						
24	Завтрак	Каша "Дружба"молочная	150	4,09	6,85	23,39	169
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70,0
		Хлеб пшеничный	35	2,13	0,33	13,92	68,7
		2	3	4	5	6	7
		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	43
		ИТОГО:	344	6,47	12,81	48,01	350,7
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)/чай с лимоном	100	0,28 0,12	0,28 0,02	56,86 10,20	30,80 41
		ИТОГО:	100	0,28	0,28	56,86	30,80
25/3 3	Обед	Рассольник с курицей и сметаной	180	0,97	3,04	6,56	62,0
26		Плов с курицей	120	14,17	11,96	25,08	264
		компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	84,75
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	490	17,81	15,55	72,39	677,35
	Полдник	Винегрет	50	0,54	2,47	3,37	36,72
		Хлеб ржаной	20	1,17	0,27	9,96	48
8		Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28,0
		ИТОГО:	220	1,75	2,75	20,32	12,72
		ВСЕГО за 5 день:	1154	26,31	31,39	197,58	1071,57
	Неделя 2						
	День 6						
27	Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70,0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	43
		ИТОГО:	334	9,18	10,82	45,56	327,7
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)/компот из ягод	100	0,28	0,28	6,86	30,80

		ИТОГО:	100	0.28	0.28	6.68	30.80
28	Обед	Салат из кукурузы	60	1,72	3,70	4,82	59,5
42		Суп гороховый с курицей и гречками	180	11,35	3,12	42,51	260
30		Рагу из овощей с мясом	150	16,3	13,28	11,03	228
		Компот из сухофруктов	150	0.33	0,015	20,82	84,75
		Хлеб ржаной	40	2.34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	580	32,04	20,65	99,11	728,25
	Полдник	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14,58	71,40
		Сыр	10	3,48	4,43	-	54,0
		Чай с сахаром	150/8	0.04	0.01	6,99	28,0
		ИТОГО:	190	5,8	4,68	21,57	153,4
		ВСЕГО за 6 день:	1204	47,3	36,43	172,92	1240,15
31	День 7 Завтрак	Каша манная молочная	150	3,4	3,96	22,94	141,0
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2.34	2,0	10,63	70,0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
		Масло сливочное (порциями)	4	0,04	3,63	0,07	43
		ИТОГО:	334	7,91	9,92	47,56	322,7
	2 завтрак	Сок/чай с лимоном	100	0.95	-	22,23	89,30
		ИТОГО:	100	0.95	-	22,23	89,30
32	Обед	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56
33		Суп крестьянский со сметаной	180	1,38	4,64	9,25	84,35
13		Жаркое по -домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180,0
7		Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	560	23,17	12,32	69,66	482,66
34	Полдник	Печенье	65	10.8	8.1	29.0	226.3
		Молоко кипяченое	150	6.52	7.04	8.82	128.1
		ИТОГО:	245	17.32	15.14	37.82	354.4
		ВСЕГО за 7 день:	1239	49,35	37,38	177,27	1249,06
	День 8						
35	Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	142
8		Чай с сахаром	150/8	0,04	0,01	6,99	28,00
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
1		2	3	4	5	6	7
		Масло сливочное (порциями)	4	0.04	3.63	0.07	43
		ИТОГО:	334	4,53	7,93	45,06	281,7
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)/чай с лимоном	100	0.28	0.28	6.86	30.80
		ИТОГО:	100	0.28	0.28	6.86	30.80
28	Обед	Щи с курицей со сметаной	180	1,04	2,93	5,09	100
13		Картофельная запеканка с курицей	120	12,13	9,5	25,7	237
		Сок любой/компот из ягод	100	0.39	0	16,53	103.2
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		ИТОГО:	440	15,9	12,97	67,25	536,2

34	Полдник	Печенье/Булочка домашняя	50 60	1,95 5,25	4,23 9,4	21,42 29,8	143 231
8		Чай с сахаром	150/8	0,04	0,01	6,99	28,00
		ИТОГО:	260	1,99/5,29	4,24/9,41	28,41/36,76	171/259
		ВСЕГО за 8 день:	1134	22,7	25,42	147,58	1019,7
10	День 9 Завтрак	Молочная вермишель	150	4,3	3,5	14,12	108
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70,0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
		Масло сливочное (порциями)	4	0.04	3.63	0,07	43
		ИТОГО:	334	8,81	9,46	38,74	289,7
	2 завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства/чай с лимоном	100	0,95 0,12	0,00 0,02	22,23 10,23	89,30 41
		ИТОГО:	100	0.95	-	22.23	89.30
34	Обед	Салат из моркови	40	0.49	0.038	4,64	20,92
35		Борщ с курицей и сметаной	180\10	1,81	4,91	12,74	102,5
30		Картофель в молоке	150	21.0	7.34	41.11	328.4
		Биточки	50	8,93	6,74	8,97	132
7		Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	89
		ИТОГО:	610	34,9	19,58	108,21	757,7
	Полдник	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40
		Яйцо	40	5.08	4.36	0.28	62.8
		кисель	150/8	0.06	0.02	9.99	40.00
		ИТОГО:	220	7,42	4,62	24,85	174,2
		ВСЕГО за 9 день:	1264	52,08	33,66	194,03	1310,9
	День 10						
18	Завтрак	Омлет с сыром	150	11,24	19,51	1,72	227
2		Кофейный напиток с молоком и сахаром	150/8	2,34	2,0	10,63	70,0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
		ИТОГО:	330	15,71	21,84	26,27	365,7
	2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)/чай с лимоном	100	0,32	0,32	7,84	35,20
		ИТОГО:	100	0.32	0.32	7.84	35.20
36	Обед	Салат из моркови и яблок	40	0,64	0,10	5,17	24,24
		Суп вермишелевый с курицей	180	2,41	2,54	15,8	102,3
		Макароны отварные	120	5,5	4,57	26,44	168
6		Рыба тушеная с овощами	50	5,94	3,42	1,54	61
		Сок/компот из с/ф	100	0,90	0,00	21,06	84,60

		Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	89
		ИТОГО:	530	17,73	11,17	89,94	529,14
	Полдник	Печенье	50	4,72	4,98	34,2	200,8
		Сок/чай с сахаром	100	0,95	0,00	19,19	81,07
				0,04	0,01	6,99	28,0
		ИТОГО:	150	5,67/4,76	4,98	53,39/41,19	281,87/228,8
		ВСЕГО за 10 день:	1110	33,76	38,31	177,44	1211,91

Примечание:

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: используется специализированная продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается.

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется поваренная пищевая йодированная соль