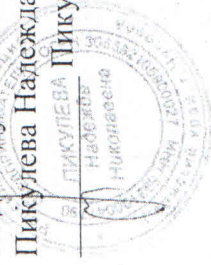


УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Пикулева Надежда Николаевна

Пикулева Н.Н.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад «Калейдоскоп»

Н.В. Кузнецова



Примерное десятидневное меню
для организации питания воспитанников
МАДОУ «Детский сад «Калейдоскоп»
(зимне-весенний период)
(1,5-3 года)

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
90	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	6,04	23,33	166,57	
261	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,61	80,43	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	203	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	7,44	10,11	48,80	316,44	
	2-Завтрак						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Обед						
22	Салат из свеклы с чесноком	30	0,42	3,02	2,77	39,98	
42	Суп крестьянский с крупой	150	1,39	4,64	9,26	84,35	
409*	Оладьи из пчени по-купецки	50	8,61	5,80	6,92	114,30	
194	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,88	25,91	154,80	
468*	Соус красный основной	20	0,17	0,49	4,04	10,50	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	25
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	565	17,01	18,39	92,14	600,22	
	Полдник						
294	Пирожок, печеный из сдобного теста с повидлом	45	3,49	2,92	21,73	127,29	
255	Молоко кипяченое	155	4,33	4,94	7,27	90,92	
	Итого за полдник:	200	7,82	7,86	29,00	218,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,77	36,46	180,04	1180,87	

2-2

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
91	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,58	6,05	26,46	182,94	
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
122*\114*	Хлеб пшеничный/ сыр	207	3,31	1,29	9,84	71,01	
	Итого за завтрак:	357	11,40	10,21	54,04	360,77	
	2-Завтрак						
126*	Флоды свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,4	0,4	10,4	45	
	Обед						
133*	Икра морковная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,80	6,38	64,70	
299***	Рыба тушеная в томате с овощами	50	8,23	2,71	4,95	78,44	
204	Картофель отварной	110	2,30	5,16	19,95	133,80	
240	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	545	14,27	14,49	66,73	469,05	
	Полдник						
323*\493*	Запеканка рисовая с творогом со ступенным молоком	60/10	5,72	4,85	23,55	156,80	
234	Кисель из повидла	150	0,11	0,00	29,03	116,57	
	Итого за полдник:	220	5,83	4,85	52,58	273,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,90	29,95	183,75	1148,19	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
98	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,84	4,97	24,47	157,65	
248	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,53	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	203	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	8,76	11,14	57,69	365,62	
	2-Завтрак						
251	Кефир	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Обед						
129*	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	
34	Свекольник	150	1,16	3,80	6,03	62,50	
297.13****	Фрикадельки из кур	50	7,65	1,53	3,95	88,32	
186	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,40	3,98	33,00	193,46	
468*	Соус красный основной	20	0,17	0,49	4,04	10,50	
256	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,76	35,15	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	565	18,20	11,77	87,41	524,28	
	Полдник						
110	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Итого за полдник:	215	6,57	9,17	16,67	179,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,33	35,27	165,86	1125,70	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
84	Каша "Дружба"	150	5,04	6,41	26,98	185,41	
261	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,61	80,43	
109*	Бутерброд с повидлом	15/20	1,25	4,25	20,42	124,87	
	Итого за завтрак:	365	7,55	12,10	63,01	390,71	
	2-Завтрак						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46,00	
	Обед						
196	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	0,94	0,99	2,10	23,36	
122.03****	Уха с рисом	150	4,07	1,46	9,82	68,88	
418*	Суфле из кур	55	7,18	6,70	8,54	98,76	
206	Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	117,67	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	550	16,90	14,15	80,78	504,96	
	Полдник						
604	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	
255	Молоко кипяченое	155	4,33	4,94	7,27	90,92	
	Итого за полдник:	200	7,71	9,35	40,75	278,57	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,66	35,70	194,64	1220,24	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
93	Каша овсяная из "геркулеса" жидкая	150	4,75	6,68	19,12	155,59	
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	203	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	8,79	12,18	46,72	331,85	
	2-Завтрак						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Обед						
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	
161*	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,66	1,77	9,08	68,13	
129*	Кнели из кур с рисом	50	8,18	8,94	2,89	124,71	
200	Капуста тушеная	110	2,88	3,55	14,80	95,88	
240	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	545	15,21	17,08	62,22	480,83	
	Полдник						
296	Шанежка с картофелем	60	7,14	4,36	39,49	227,60	
263	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	
	Итого за полдник:	210	7,23	4,36	48,52	264,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,63	34,02	167,86	1121,76	

ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
		33,47	33,69	176,3	1148,58

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
99	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,42	5,00	29,66	185,21	
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
122*\114*	Хлеб пшеничный/ сыр	20\7	3,31	1,29	9,84	71,01	
	Итого за завтрак:	357	11,24	9,16	57,24	363,04	
	2-Завтрак						
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Обед						
129*	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	
27	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	4,00	6,49	66,67	
297.13****	Фрикадельки из кур	50	7,65	1,53	3,95	88,32	
194	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,88	25,91	154,80	
468*	Соус красный основной	20	0,17	0,49	4,04	10,50	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	25
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	565	15,74	11,87	85,94	539,98	
	Полдник						
295	Шанежка наливная с яйцом	45	3,87	1,47	21,62	112,24	
255	Молоко кипяченое	155	4,33	4,94	7,27	90,92	
	Итого за полдник:	200	8,20	6,41	28,89	203,16	
	ИТОГО		35,68	27,54	182,17	1152,18	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
90	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	6,04	23,33	166,57	
250	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,53	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	20\3	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	9,57	12,21	56,55	374,54	
	2-Завтрак						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Обед						
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,80	6,38	64,70	
134	Котлета рыбная	65	8,87	1,65	5,81	73,55	
206	Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	117,67	
240	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	560	14,95	12,71	64,72	448,03	
	Полдник						
328*\493*	Пудинг из творога с рисом со ступенным молоком	45/10	7,43	5,58	10,31	140,27	
234	Кисель из повидла	150	0,11	0,00	29,03	116,57	
	Итого за полдник:	205	7,54	5,58	39,34	256,84	
	ИТОГО		32,46	30,90	171,01	1124,41	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
91	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,58	6,05	26,46	182,94	
261	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,61	80,43	
122*\114*	Хлеб пшеничный/ сыр	207	3,31	1,29	9,84	71,01	
	Итого за завтрак:	357	10,15	8,78	51,91	334,38	
	2-Завтрак						
251	Кефир	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	2,80	3,19	4,09	56,26	
	Обед						
612.04***	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,28	1,47	2,07	24,99	
36	Суп картофельный с бобовыми	150	1,40	2,33	8,17	59,27	
409*	Оладьи из пшена по-купецки	50	8,61	5,80	6,92	114,30	
186	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,40	3,98	33,00	193,46	
468*	Соус красный основной	20	0,17	0,49	4,04	10,50	
256	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,76	35,15	
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	565	19,32	14,63	92,28	548,62	
	Полдник						
289	Ватрушка с повидлом	45	5,32	1,98	31,44	164,71	
263	Чай с сахаром	155	0,09	0,00	9,33	37,70	
	Итого за полдник:	220	5,41	1,98	40,77	202,41	
	ИТОГО		37,68	28,58	189,05	1141,67	

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,80	117,06	
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
122*\119*	Хлеб пшеничный/ масло сливочное	20\3	1,53	2,63	9,86	69,44	
	Итого за завтрак:	353	8,23	10,09	42,40	293,32	
	2-Завтрак						
126*	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	10,40	45,00	
	Обед						
129*	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	
35	Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,55	72,89	
417*	Рагу из птицы	50\125	10,40	12,62	16,44	229,02	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,92	85,34	25
123*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
122*	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	560	14,29	18,11	69,54	521,60	
	Полдник						
276	Булочка российская	60	4,25	2,90	39,20	199,80	
532*	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69,00	
	Итого за полдник:	210	5	3,05	54,35	268,8	
	ИТОГО		27,92	31,65	176,69	1128,72	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»
			Б	Ж	У		
96	Завтрак						
261	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,53	5,45	25,73	170,43	
109*	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,61	80,43	
	Бутерброд с повидлом	15\20	1,25	4,25	20,42	124,87	
	Итого за завтрак:	365	7,04	11,14	61,76	375,73	
532*	2-Завтрак						
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
196	Обед						
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	0,94	0,99	2,10	23,36	
33	Рассольник Ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76	
200	Биточки припущенные куриные	50	8,64	9,77	5,89	146,04	
240	Капуста тушеная	110	2,88	3,55	14,80	95,88	
123*	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48	25
122*	Хлеб ржаной	30	0,05	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Итого за обед:	515	16,61	20,66	73,68	488,11	
603*	Полдник						
	Пряник	45	2,66	2,12	33,75	164,70	
255	Молоко кипяченое	155	4,33	4,94	7,27	90,92	
	Итого за полдник:	200	6,99	7,06	41,02	255,62	
	ИТОГО		31,14	38,96	186,56	1165,46	

Итого за Вторую Неделю:	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	32,976	31,526	181,1	1142,49
Итого за 10 дней:	33,02	32,90	179,76	1150,92

	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за весь период	334,29	323,11	1776,47	11401,48
Среднее значение за период	33,43	32,31	177,65	1140,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	100	97	133	

Расчет калорийности произведен с учетом рекомендуемого распределения калорийности между приемами пищи в % для детей с дневным пребыванием 8-10 часов.