

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детским садом № 95

_____ Н.И. Першина

**Примерное 2-х недельное меню
для детей с 1 года до 1,5 лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Наименование блюда						
Первая неделя						
Первый день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (пшеничная)	150	3,26	3,84	19,30	144,75	127
Печенье	14	3,00	15,00	65,00	61,35	
Какао с молоком	160	2,68	3,60	12,30	100,80	198
Продукт для бутербродов (сыр)	5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Яйцо отварное 1/2	22	2,14	2,58	0,15	35,32	146
Итого	351	12,41	26,37	96,75	358,82	
Обед						
Щи из свежей капусты	150	1,16	2,55	8,39	47,00	29
Сметана в 1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Пюре из печени	80	7,19	6,09	3,33	118,47	101
Картофель тушеный	130	1,56	4,60	18,60	105,57	114
Напиток из сухофруктов	150	0,40	0,00	14,40	57,60	158
Хлеб витаминный "Валетек"	25	1,87	0,25	14,50	61,75	
Хлеб ржаной	40	2,90	0,52	18,40	92,80	
Итого	555	15,20	14,73	77,78	491,09	
Усиленный полдник						
Салат картофельный с яйцом, морк.	30	0,70	1,99	3,40	28,86	23
Пудинг из творога	115	8,03	6,16	19,00	219,00	136
Кисломолочный продукт	150	3,20	4,80	5,40	84,00	199
Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Итого	425	14,78	13,25	53,80	443,96	
Итого за первый день		42,39	54,35	228,33	1293,87	
Второй день						
Завтрак						
Каша ячневая жидкая	150	3,16	4,00	22,50	151,50	123
Батон йодир	30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов(масло)	5	0,05	3,60	0,03	32,80	27
Молоко	165	3,50	4,21	7,75	95,60	211
Итого	350	9,11	12,11	47,68	354,00	
Обед						
Морковь отварная	30	0,38	0,00	2,26	9,70	203
Рассольник ленинградский	180	1,65	4,94	14,70	104,00	34
Сметана в1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Мясо в первое блюдо	12	2,64	0,56	0,00	13,10	30
Бигус (с мясом)	160	7,60	5,61	9,33	145,00	73
Напиток апельсиновый	180	0,11	0,00	13,20	38,90	164

Хлеб ржаной		30	2,10	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10	
	Итого	627	16,85	12,53	70,85	462,70	
	Усиленный полдник						
Суфле из рыбы (горбуши)		80	7,00	6,06	6,00	142,94	61
Пюре свекольное		70	1,10	3,09	9,40	71,70	109
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный "Валетек"		15	1,20	0,15	8,70	38,30	
Хлеб ржаной		10	0,81	0,13	4,61	23,40	
Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00	
	Итого	425	10,71	9,43	52,31	381,84	
	Итого за второй день		36,67	34,07	170,84	1198,54	
	Третий день						
	Завтрак						
Кашка "Нежная" (пшеничная)		150	3,20	3,93	22,53	148,24	127
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Яйцо 1/4		11	1,40	1,30	0,08	17,00	146
Продукт для бутербродов (сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Кофейный напиток		155	2,20	3,50	10,50	85,00	197
	Итого	351	10,53	10,38	50,51	340,94	
	Обед						
Суп с мясными фрикадельками		150	3,58	3,12	11,43	92,50	38
Колбаски витаминные (с курой)		54	5,14	6,47	3,80	128,84	93
Рагу овощное		130	2,53	3,60	15,97	108,20	115
Напиток из сока		160	0,07	0,00	13,40	52,40	166
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Хлеб ржаной		25	1,30	0,30	10,68	54,90	
	Итого	539	14,22	13,69	66,88	486,24	
	Усиленный полдник						
Салат из моркови с изюмом		30	0,30	1,47	4,50	36,50	6
Сырники запеченные		100	8,42	7,13	14,90	212,30	201
Кисломолочный продукт		150	3,20	4,80	5,40	84,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
Соус молочный сладкий		30	1,00	2,10	3,90	36,80	152
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	
	Итого	470	14,62	15,60	47,40	451,30	
	Итого за третий день		39,37	39,67	164,79	1278,48	
	Четвертый день						
	Завтрак						
Каша жидкая молочная (манная)		150	2,50	3,47	17,44	142,25	130
Батон йодированный		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Яйцо 1/2		22	2,80	2,60	0,16	34,00	146
Какао с молоком		150	2,33	3,60	12,30	85,00	198
	Итого	357	10,08	14,97	47,40	367,35	
	Обед						
Суп-пюре из гороха		150	0,89	3,21	17,80	98,20	45
Птица в 1 блюдо		9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Пюре из мяса		50	5,9	5,92	0,44	106,89	85
Картофельное пюре		120	2,57	3,73	16,96	109,20	104

Компот из кураги		160	0,08	0,00	15,17	54,25	159
Хлеб ржаной		30	2,10	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Итого		539	15,14	16,66	75,77	527,94	
Усиленный полдник							
Тефтели рыбные		50	6,20	3,03	2,64	97,42	68
Соус сметанный		30	0,50	2,40	1,30	43,08	151
Морковь тушеная		120	2,40	2,64	8,74	82,80	107
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого		390	12,32	8,53	48,48	386,60	
Итого за четвертый день			37,54	40,16	171,65	1281,89	
Пятый день							
Завтрак							
Кашка "Нежная" (гречневая)		150	3,40	3,67	24,00	169,00	127
Чай с лимоном		160	0,00	0,00	8,92	30,60	161
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов (сыр)		7	1,86	1,89	0,00	23,20	27
Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Итого		352	7,71	10,86	50,42	328,90	342,00
Обед							
Суп из овощей		180	1,14	2,94	12,88	61,90	36
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Птица в 1 блюдо		9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Бифштекс Крепыш		60	5,72	6,41	3,96	155,18	88
Капуста тушеная		130	2,50	3,98	11,80	82,23	105
Компот из свежих яблок		180	0,00	0,00	14,37	39,05	160
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого		604	14,70	17,71	63,97	482,06	
Усиленный полдник							
Омлет		75	4,11	6,69	2,16	103,50	145
Сдоба обыкновенная		50	2,20	3,08	29,70	150,60	175
Молоко		150	2,20	4,78	7,04	86,90	211
Хлеб витаминный Валетек		15	1,20	0,15	8,70	38,30	
Фрукт		150	0,90	0,00	15,90	57,00	
Итого		440	10,61	14,70	63,50	436,30	
Итого за пятый день			33,02	43,27	177,89	1247,26	
Итого за 1-5 день			188,99	211,52	913,50	6300,0	
Среднее значение за 1-5 день			37,80	42,30	182,70	1260,0	
Среднее по завтраку за 1-5 день			9,97	14,94	58,55	350,00	
Среднее обед за 1-5 день			15,22	15,06	71,05	490,01	
Среднее ус. Полдник за 1-5 день			12,61	12,30	53,10	420,00	
Вторая неделя							
Шестой день							
Завтрак							
Кашка Нежная (пшенная)		150	3,26	3,84	19,30	144,75	127
Печенье		14	3,00	15,00	65,00	61,35	
Яйцо 1/2		22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146

Продукт для бутербродов(сыр)	5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Кофейный напиток	160	2,40	3,60	11,00	88,20	197
Итого	351,5	12,84	26,37	95,45	346,22	
Обед						
Борщ	150	1,00	3,48	5,58	48,50	32
Мясо в первое блюдо	12	2,14	0,56	0,00	13,10	30
Сметана в 1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Суфле из печени	60	4,22	3,38	5,42	88,15	102
Пюре Розовое	120	2,57	4,20	13,00	109,56	108
Подлив	30	0,26	1,10	1,51	17,20	148
Напиток из сухофруктов	180	0,45	0,00	13,56	69,60	158
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
итого	607	14,63	14,00	65,83	474,51	
Усиленный полдник						
Кнели рыбные	50	5,20	4,44	3,90	105,50	64
Рагу овощное	130	2,14	3,04	14,06	117,20	115
Хлеб витаминный "Валетек"	45	3,37	0,45	26,10	111,15	
Сок	180	0,00	0,00	18,00	80,40	203
Итого	405	10,71	7,93	62,06	414,25	
Итого за шестой день		38,18	48,30	223,34	1234,98	
Седьмой день						
Завтрак						
Кашка рисовая	150	2,95	4,03	18,30	151,25	131
Батон с каротином	30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов (масло)	5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Чай с молоком	180	1,68	4,36	11,99	101,60	196
Итого	365	7,08	13,69	47,79	358,95	
Обед						
Суп с зеленым горошком	150	1,60	4,22	11,03	69,40	43
Гуляш из мяса	40/40	6,2	7,07	3,24	107,44	70
Пюре картофельное	130	2,33	3,50	19,56	133,00	112
Компот из изюма	180	0,30	0,00	19,23	83,23	159
Хлеб ржаной	40	3,24	0,52	14,80	92,80	
Итого	500	13,67	15,31	67,86	485,87	
Усиленный полдник						
Морковь отварная	25	0,32	0,00	1,80	7,70	203
Запеканка творожная	110	8,05	10,37	21,00	231,50	141
Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Кисломолочный продукт	150	3,20	4,77	5,39	86,90	199
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Итого	405	13,67	15,34	48,39	413,50	
Итого за седьмой день		34,42	44,34	164,04	1258,32	
Восьмой день						
Завтрак						
Батон йодированный	30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов(сыр)	10	1,33	1,57	20,30	32,20	27
Каша жидкая молочная (ячневая)	150	3,16	4,00	22,50	151,50	130
Какао с молоком	160	2,68	3,60	12,30	95,00	198
Итого	350	9,57	9,47	72,50	352,80	

	Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	2,89	4,16	14,90	109,70	41	
	Суфле из птицы	50	7,09	10,28	1,85	141,60	92	
	Пюре из свеклы	120	2,20	4,63	12,96	85,03	109	
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0,00	17,28	69,05	158	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00		
	Хлеб витаминный "Валетек"	25	1,00	0,13	7,25	32,25		
	Итого	585	16,03	19,60	68,04	507,63		
	Усиленный полдник							
	Омлет	60	3,93	6,70	1,70	81,60	145	
	Ватрушка со сметаной	65	5,00	4,60	15,90	171,75	171	
	Кисель из концентрата	150	0,01	0,00	13,10	67,50	167	
	Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,50	0,20	11,60	49,40		
	Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00		
	Итого	395	11,04	11,50	50,90	408,25		
	Итого за десятый день		36,36	42,72	166,57	1230,28		
	Итого за 6-10 день		189,02	211,49	913,49	6299,5		
	Среднее за 6-10 день		37,80	42,30	182,70	1259,9		
	Среднее по завтраку за 6-10 день		9,65	14,31	62,82	349,90		
	Среднее обед за 6-10 день		15,86	15,90	67,52	490,00		
	Среднее усиленный полдник за 6-10 день		12,30	12,08	52,37	420,00		
	Итого за 10 дней		378,01	423,01	1826,99	12600		
	Среднее значение за 10 дней		37,80	42,30	182,70	1260,0		
	Среднее по завтраку за 10 дней		9,81	14,62	60,68	350,0		
	Среднее обед за 10 дней		15,54	15,48	69,28	490,0		
	Среднее усиленный полдник за 10 дней		12,45	12,19	52,73	420,0		

В питании воспитанников ДОУ используется хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином, иодказеином, иодированная соль.
Проводится ежедневная "С"-витаминизация 3-х блюд.

Первые блюда, мясную часть 2 блюд, капусту тушеную допускается доводить до однородного (измельченного) состояния путем блендирования

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы.