



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОУ
«Моржинский детский сад №5»
Кузнецова М.Ф.
09 2021г.

**Примерное двухнедельное меню
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Моржинский детский сад № 5»
для детей от 1 года до 3 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Первая неделя								
День 1								
Завтрак:	Каша ячневая на молоке с маслом	150	3,3	4,06	21,24	135	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
2-й завтрак:	Сок	150	0	0	16,5	67,5		
	Печенье	30	2,49	6,24	18,81	141,3		
Обед:	Борщ с картофелем со сметаной	150	1,455	4,8	8,76	84,36	5,27	58/479
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Кукуруза консервированная отварная	30	1,5	0,06	2,49	16,5	3	38
	Напиток из пл.шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2	0	109
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	9,3	8,3	29,8	224	0,1	802
	Биойогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
Итого за первый день			45,18	43,44	176,36	1225,33	99,6	

День 2								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109	0,68	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с повидлом или джемом	55	2,49	3,93	27,6	156	0,1	2
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадами со сметаной	150	5,785	3,78	9,95	96,36	6,84	84
	Жаркое по домашнему	150	6,53	10,8	15,86	230	25,2	442/1
	Горошек зел. консер	30	1,5	0,06	2,49	16,5	3,0	38
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2		
Полдник:	Запеканка манная с изюмом	100	4,55	8,09	26,92	199,0	0,01	186
	Бифидок	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
	Плоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
Итого за второй день:			43,52	40,24	159,92	1227,94	47,12	

День 3								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке с маслом	155	4,05	5,69	20,36	149	0	168
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28	0,02	392
	Конфета	20	1,4	6,8	11,1	111,2		
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,6	139	0,07	3
2-й завтрак:	Снежок	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
Обед:	Суп картоф.с крупой со сметаной	150	1,53	3,51	8,88	73,36	4,95	80/479
	Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95	0,3	277
	Макаронны отварные	120	4,58	3,5	21,97	137,9	0	204
	Икра свекольная	30	0,72	2,28	3,9	39,6	4,98	78
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	372
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2	0	109
Полдник:	Пирожки печеные морковные с яйцом	70	10,1	6,4	27,1	200	0,5	797
	Сок	150	0	0	16,5	67,5		
Итого за третий день			45,38	44,07	166,22	1275,26	12,12	

День 4								
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	155	4,48	8,2	24,7	191,8	0,7	175
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
2-й завтрак:	Ряженка	150	4,5	9	6,15	127,5		
Обед:	Суп картофельный с рыбными консервами со сметаной	150	5,38	6,84	8,9	118,36	5,47	87/479
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	11,15	2,58	5,95	92	0,06	306
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	15	321
	Икра морковная	30	0,66	2,28	3,42	38,4	3,84	78
	Чай с лимоном	150/7	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2	0	109
Полдник:	Запеканка из творога с соусом молочным	65	9,06	6,71	10,57	139,2	0,12	237
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Плоды свежие (груша)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
Итого за четвертый день			47,16	50,76	150,92	1259,26	112,81	

Вторая неделя

День 1								
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке с маслом	155	4,23	1,24	29,26	145	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300
2-й завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
Обед:	Суп картоф. с бобовыми со сметаной	150	3,51	4,96	10,09	99,36	3,49	81/479
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37	132
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2	0	109
Полдник:	Плюшки	70	5,3	9,2	42,6	276	0	766
	Биойогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
Итого за первый день:			45,66	46,19	172,12	1296,86	106,34	

День 2								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109	0,68	93
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28	0,02	392
	Конфета	20	1,4	6,8	11,1	111,2		
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,6	13,9	0,07	3
2-й завтрак:	Бифидок	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур со сметаной	150	1,86	4,85	5,39	72,84	11,08	67/121/479
	Биточки рыбные	60	6,7	8,19	8,08	133	0,17	234
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	15	321
	Икра морковная	30	0,66	2,28	3,42	38,4	3,84	78
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2	0	109
Полдник:	Вареники по домашнему	100	13,5	9,2	13,5	194	0,2	357
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за второй день:			50,95	52,72	136,88	1142,06	33,41	

День 3								
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	155	2,32	3,96	24,08	141	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,9	161	0,48	2
2-й завтрак:	Снежок	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
	Печенье	30	2,49	6,24	18,81	141,3		
Обед:	Суп картофельный с клецками со сметаной	150	1,9	3,82	7,58	70,36	3,45	85/479
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	302
	Свекла отварная	40	0,72	0,04	3,92	19,2	3,56	422
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	372
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2	0	109
Полдник:	Пирожки печеные с капустой	70	10,1	6,4	27,1	200	0,5	797
	Сок	150	0	0	16,5	67,5		
Итого за третий день:			42,8	36,4	196,17	1285,06	17,83	

День 4								
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке с маслом	155	4,08	4,08	25,05	153	0	168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
2-й завтрак:	Ряженка	150	4,5	9	6,15	127,5		
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадами со сметаной	150	4,2	4,91	9,57	99,36	6,72	83/121/479
	Рыба отварная	60	10,29	4,45	0,49	83	0,28	332
	Рис отварной	120	2,96	4,88	27,04	164	0	414
	Кукуруза консерв.отварная	30	1,5	0,06	2,49	16,5	3	38
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2	0	409
	Компот из сушеных фруктов (черносл.)	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
Полдник:	Сырники из творога с соусом молочным	65	9,59	7,01	7,37	131,2	0,13	231
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Плоды свежие (груша)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
Итого за четвертый день			46,33	45,3	165,09	1260,56	96,62	

День 5								
	Каша из хл. овс. геркулес на молоке с маслом	155	4,05	5,69	20,36	149	0	168
Завтрак:	Кофейн. нап.с мол.	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,6	139	0,07	3
	Плоды свежие (банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
	Рассольник ленинг.со сметаной	150	1,26	3,07	9,95	72,0	4,52	76
	Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95	0,3	277
	Каша гречн.рассып.	120	7,14	4,8	32,1	200	0	165
	Икра свекольная	30	0,72	2,28	3,9	39,6	4,98	78
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2		
	Запеканка манная с изюмом	100	4,55	8,09	26,92	199,0		
	Биойогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
Итого за пятый день:			44,39	45,77	157,72	1229,2	20,87	
Итого за весь период			229,08	222,71	828,93	6179,64	275,08	
Среднее значение за период:			45,8	44,5	165,7	1235,9	55,0	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,7	3,6	13,4			