

**«Утверждаю»**  
Заведующий МДОУ  
«Красноярский детский сад  
«Шудыр»  
\_\_\_\_\_ В.И. Кириллова

Двухнедельное меню  
для детей от 1 до 3-х лет  
МДОУ «Красноярский детский сад «Шудыр»

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	150	4.7	5.0	17.1	124.0	189 (3*)
	Бутерброд с сыром	40	2.44	7.55	14.62	121	3
	Чай с лимоном	160	0.1	0.01	9	36.3	393
Итого (завтрак)		<b>350</b>	<b>7.2</b>	<b>12.5</b>	<b>40.7</b>	<b>281</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	134(5*)
Обед	Салат из свеклы	30	0.42	2.2	3.0	34.8	33
	Щи из свежей (квашеной) капусты на мясном бульоне со сметаной(сметана 20% жирн.)	150	0.9	2.8	3.9	66.1	67(71)
	Котлеты (биточки или шницели) мясные	50	7.7	5.8	8	115.7	282
	Рис отварной	110	2.6	3.8	16.9	153.1	315
	Компот из свежих ягод (с/ф)	150	0.08	0.04	15.02	69.15	376
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148 (5*)
	Итого (обед)		<b>527</b>	<b>13.2</b>	<b>14.84</b>	<b>58.5</b>	<b>488.75</b>
Полдник	Пирожки с картошкой (повидлом)	70	10.5	3.9	25.3	137.2	454
	Кофейный напиток	150	3.8	4.0	7.5	70	395
Итого (полдник)		<b>220</b>	<b>14.2</b>	<b>7.9</b>	<b>32.8</b>	<b>207.2</b>	
Итого за первый день		<b>1247</b>	<b>34.6</b>	<b>35.2</b>	<b>156</b>	<b>1022.9</b>	

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	8.1	9.2	26.1	82.01	184(3*)
	Бутерброд с маслом	35	4.1	6.02	12.7	109	1
	Какао с молоком	170	3.5	3	14.6	100.8	397
Итого (завтрак)		<b>355</b>	<b>15.7</b>	<b>18.2</b>	<b>53.4</b>	<b>291</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	95	0.2	0.2	3.7	91	б/н (8*)
	Печенье	5	0.3	0.1	2.1	5.0	Бн (5*)
Итого ( 2- ой завтрак)		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>5.8</b>	<b>96</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0.07	0	0.2	1.2	4 (4*)
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной (сметана 20% жирн.)	150	1.5	1.6	10.2	123.55	82
	Тефтели мясные	50	3.6	4	4.8	132.4	86
	Пюре картофельное	110	2.2	3.4	14.9	100.4	321
	Компот из кураги и изюма	150	0.01	0.01	17.8	84.57	4/10 (2*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		<b>527</b>	<b>8.8</b>	<b>9.2</b>	<b>59.6</b>	<b>491.84</b>	
Полдник	Йогурт (2.5% жирности)	150	4.2	3.6	6	66	401в (401)
	Плюшки	50	1	3.6	7.2	70.5	1а
	Шоколад	15	7.2	3.3	33.5	81	бн(5*)
Итого (полдник)		<b>215</b>	<b>12.4</b>	<b>10.5</b>	<b>46.7</b>	<b>217.5</b>	
Итого за второй день		<b>1197</b>	<b>27.7</b>	<b>37.9</b>	<b>162.6</b>	<b>1096.3</b>	

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3.2	5.5	18.6	85.1	189 (3*)
	Бутерброд с маслом	35	2.1	6.6	12.7	109	1
	Какао с молоком	170	3.5	3.0	14.6	100.7	397
Итого (завтрак)		<b>355</b>	<b>8.8</b>	<b>15.1</b>	<b>45.2</b>	<b>294.8</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	95	0.4	0.2	7.7	61	б/н (8*)
	Печенье	5	0.3	0.1	2.1	5.0	Бн (5*)
Итого ( 2- ой завтрак)		<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	<b>9.8</b>	<b>66</b>	
Обед	Капуста тушеная	30	0.5	1.11	2.8	23.7	132
	Суп рыбный	150	4.8	5.5	9.5	130.4	41 (6*)
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	50	5.2	2.4	5	91	255
	Макаронные изделия (отварные)	110	3.3	0.5	22.7	113.7	204
	Компот из чернослива и изюма	150	02	0.01	20.75	73.2	5/10 (2*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		<b>527</b>	<b>15.5</b>	<b>9.7</b>	<b>72.4</b>	<b>481.9</b>	
Полдник	Вафли	30	2.5	4.2	30	61.3	бн(5*)
	Кофейный напиток	180	2.7	2.2	12.7	84	395
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	213
Итого (полдник)		<b>250</b>	<b>10.3</b>	<b>11</b>	<b>43</b>	<b>209</b>	
Итого за третий день		<b>1232</b>	<b>35.2</b>	<b>36</b>	<b>169</b>	<b>1051.7</b>	

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша овсяная "геркулес"	150	7.2	6.6	29	91.45	189 (3*)
	Бутерброд с сыром	40	4.1	6.11	12.94	123.55	3
	Кофейный напиток с молоком	170	2.6	2.2	12	79	395
Итого (завтрак)		<b>360</b>	<b>13.9</b>	<b>14.9</b>	<b>53.9</b>	<b>293.9</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	134(5*)
Обед	Филе сельди	30	0.9	3.9	3.9	55.8	бн
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной (сметана 20% жирн.)	150	2.	1.8	7.5	152.2	74
	Рагу из овощей	160	1.6	7.0	7.2	151.2	89 (7*)
	Компот из свежих плодов	150	0.08	0.08	21.5	73.2	372
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		<b>527</b>	<b>6.5</b>	<b>12.9</b>	<b>51.8</b>	<b>482.3</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью (творог 5% жирн.)	130	11.7	6.7	19.6	115.41	238
	Соус сладкий	15	0.25	0.72	0.44	7.6	361
	Какао с молоком	150	3.1	2.71	12.96	88.99	397
Итого (полдник)		<b>295</b>	<b>15.0</b>	<b>10.1</b>	<b>33</b>	<b>211.91</b>	
Итого за четвертый день		<b>1332</b>	<b>35.4</b>	<b>37.9</b>	<b>162.7</b>	<b>1034.1</b>	

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	6.1	7.2	29.1	135.8	183(3*)
	Бутерброд с маслом	35	2.14	6.6	12.79	109	1
	Чай с сахаром	170	0.04	0.01	7.8	31.7	392
Итого (завтрак)		<b>355</b>	<b>8.2</b>	<b>13.81</b>	<b>49.6</b>	<b>276.5</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (Бананы)	95	0.2	0.1	3.8	91	б/н(8*)
	Печенье	5	0.3	0.1	2.1	5.0	Бн (5*)
Итого ( 2- ой завтрак)		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>96</b>	
Обед	Зеленый горошек отварной	30	3.4	1.17	7.3	21.8	4 (5*)
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной (сметана 20% жирн.)	150	2.5	0.36	6.0	90.96	41 (5*)
	Суфле куриное (из индейки)	50	7.5	9.3	2.9	116.4	310
	Гречневый гарнир	110	2.9	4.9	15.9	122.2	168
	Компот из изюма (св.плодов)	150	0.33	0.075	18.3	103.95	401 (3*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
	Итого (обед)		<b>567</b>	<b>18.1</b>	<b>16.0</b>	<b>62.7</b>	<b>505.21</b>
Полдник	Яйца вареные	40	5.4	4.6	0.35	63	213
	Кисель из плодов или ягод свежих(кураги)	150	0.08	0.03	21.7	67.6	378
	Пряники	40	2.4	0.8	16.6	100.6	бн(5*)
Итого (полдник)		<b>230</b>	<b>7.8</b>	<b>5.43</b>	<b>38.6</b>	<b>231.1</b>	
Итого за пятый день		<b>1252</b>	<b>34.3</b>	<b>35.34</b>	<b>155</b>	<b>1108.8</b>	
Среднее значение за период (1-5 дней)						<b>1050.0</b>	

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5.1	7.47	30.9	143.1	14//4 (2*)
	Бутерброд с сыром	40	4.1	6.11	12.94	121	3
	Чай с лимоном	170	0.08	0.001	9.6	38.6	393
Итого (завтрак)		<b>360</b>	<b>9.2</b>	<b>13.5</b>	<b>53.4</b>	<b>302.7</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,1	0,1	3.7	91	134(5*)
	Печенье	5	0.3	0.1	2.1	5.0	Бн (5*)
Итого ( 2- ой завтрак)		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>5.8</b>	<b>96</b>	
Обед	Салат из свеклы	30	0.6	1.82	2.8	28.17	33
	Щи из свежей капусты на мясномбульоне со сметаной (сметана 20% жирн.)	150	3	3.1	9.6	115.38	67(71)
	Котлеты (биточки или шницели) мясные	50	7.7	5.8	8	115.7	282
	Макаронные изделия (отварные)	110	4.1	0.5	22.7	113.7	204
	Компот из свежих ягод (с/ф)	150	0.15	0.045	17.02	69.15	375
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
	Итого (обед)		<b>527</b>	<b>17</b>	<b>11.4</b>	<b>71.2</b>	<b>496</b>
Полдник	Булочки сладкие	50	6	7.5	15.8	128.92	454
	Сладкий соус	15	0.25	0.72	0.44	7.6	361
	Кофейный напиток	180	1.8	2.39	12.76	70	395
Итого (полдник)		<b>215</b>	<b>7.8</b>	<b>10.59</b>	<b>28.9</b>	<b>206.52</b>	
Итого за шестой день		<b>1202</b>	<b>34.2</b>	<b>35.6</b>	<b>157.4</b>	<b>1102.82</b>	

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	10.08	12.4	33.9	70.8	189 (3*)
	Бутерброд с маслом	35	2.14	6.6	12.79	109	1
	Какао с молоком	170	3.5	3	14.6	100.7	397
Итого (завтрак)		<b>355</b>	<b>15.7</b>	<b>22</b>	<b>61.2</b>	<b>280.5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	134(5*)
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0.06	0	3.6	1.15	4 (4*)
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне со сметаной (сметана 20% жирн.)	150	1.2	2.8	8	113.21	81
	Тефтели мясные	50	3.6	4.0	4.8	142.1	86
	Пюре картофельное	110	2.2	3.4	14.9	100.4	321
	Компот из кураги и изюма	150	0.12	0.12	17.9	73.2	4/10 (2*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
	Итого (обед)		<b>527</b>	<b>8.68</b>	<b>10.52</b>	<b>60.9</b>	<b>480</b>
Полдник	Йогурт (2.5% жирности)	150	4.3	3.0	6	66.6	401
	Плюшки	50	1.0	2.3	7.2	73.7	1а
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.35	63	213
Итого (полдник)		<b>240</b>	<b>10.4</b>	<b>9.9</b>	<b>13.5</b>	<b>203.3</b>	
Итого за седьмой день		<b>1272</b>	<b>34.8</b>	<b>42.4</b>	<b>159.6</b>	<b>1034.4</b>	

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4.2	7.4	30.9	81.05	4//4 (2*)
	Бутерброд с маслом	35	2.14	6.6	12.79	109	1
	Какао с молоком	170	3.5	3	14.6	100.7	397
Итого (завтрак)		<b>355</b>	<b>9.8</b>	<b>17</b>	<b>58.2</b>	<b>290.7</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (бананы)	95	0.2	0.2	3.7	91	б/н (8*)
	Печенье	5	0.3	0.1	2.1	5.0	Бн (5*)
Итого ( 2- ой завтрак)		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>5.8</b>	<b>96</b>	
Обед	Капуста тушеная	30	0.09	0.03	0.3	23.4	132
	Суп рыбный	150	3.6	5.6	9.5	140.66	41(6*)
	Тефтели рыбные тушеные(котлеты,суфле)	50	5	2.3	6.8	93.5	261
	Гречневый гарнир	110	3.8	4.0	10.3	119.2	168
	Компот из чернослива и изюма	150	0.12	0.12	11.3	73.2	5/10 (2*)
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		<b>527</b>	<b>14.1</b>	<b>12.2</b>	<b>50.5</b>	<b>499.86</b>	
Полдник	Пудинг из творога с рисом(творог 5% жирн.)	130	10.6	9.9	18.9	118.3	236
	Соус сладкий	15	0.001	0.001	1.9	7.68	361
	Кофейный напиток	150	2.34	1.99	10.63	84	395
Итого (полдник)		<b>295</b>	<b>12.9</b>	<b>12.4</b>	<b>43.93</b>	<b>209.98</b>	
Итого за восьмой день		<b>1227</b>	<b>37.4</b>	<b>41.8</b>	<b>159.3</b>	<b>1096.5</b>	

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150	5.4	8.3	24.5	95.4	16//4 (2*)
	Бутерброд с сыром	40	4.2	6.11	12.94	121	3
	Кофейный напиток с молоком	170	2.6	2.2	12	79	395
Итого (завтрак)		<b>360</b>	<b>12.2</b>	<b>16.6</b>	<b>49.4</b>	<b>295.4</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсины или мандарины)	95	0.2	0.1	2.8	61	б/н(8*)
	Печенье	5	0.3	0.1	2.1	5.0	Бн (5*)
Итого ( 2- ой завтрак)		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>4.9</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0.2	2.1	0.7	23.1	19
	Борщ с мясом и со сметаной(сметана 20% жирн.)	150	4.2	5.6	16.5	168	62
	Жаркое по-домашнему	160	8.3	6.1	17.3	162	276
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		<b>527</b>	<b>14.53</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>487.75</b>	
Полдник	Гороховое пюре	120	6.6	3.1	15.7	187.2	146
	Чай с сахаром	150	0.67	0.045	16.4	28	392
Итого (полдник)		<b>275</b>	<b>7.2</b>	<b>3.1</b>	<b>32.1</b>	<b>215.2</b>	
Итого за девятый день		<b>1257</b>	<b>34.2</b>	<b>33.8</b>	<b>151.5</b>	<b>1064.3</b>	

Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.1	4.7	15.4	133.15	93
	Бутерброд с маслом	35	2.14	6.6	12.79	109	1
	Чай с сахаром	170	0.04	0.01	6.9	28	392
Итого (завтрак)		<b>355</b>	<b>5.2</b>	<b>11.3</b>	<b>35</b>	<b>270.15</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый (овощной)	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	134(5*)
Обед	Бобовые в соусе	30	4.0	1.17	7.3	10.5	4 (5*)
	Суп овощной с клецками на курином бульоне (сметана 20% жирн.)	150	1.5	1	5.4	75.16	45(5*)
	Плов из птицы	160	11	16.3	26.6	270	304
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0.33	0.075	20.0	80.83	372
	Хлеб ржаной	37	1.5	0.2	11.7	49.9	148(5*)
Итого (обед)		<b>527</b>	<b>18.3</b>	<b>18.7</b>	<b>71</b>	<b>486.39</b>	
Полдник	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.35	63	213
	Кисель из кураги	150	0.08	0.03	21.7	87.6	380
	Печенье	40	2.4	0.8	16.6	68.2	бн(5*)
Итого (полдник)		<b>230</b>	<b>7.5</b>	<b>5.4</b>	<b>38.6</b>	<b>218.8</b>	
Итого за десятый день		<b>1322</b>	<b>31</b>	<b>35.4</b>	<b>168.6</b>	<b>1046.2</b>	
Среднее значение за период (6-10 дни)						<b>1050.0</b>	
Среднее значение за период (1-10 дни)						<b>1050.0</b>	