



Утверждено приказом
от 07.10.2022 №142/Д
Заведующий МДОБУ № 7
М.П.Суслова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: до 3-х лет (зимний период)

ДЕНЬ 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки,	Жиры	Углеводы,			
Завтрак:	Суп молочный с крупой манной	150	3,90	3,81	12,32	99,15	0,68	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2	416
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Сыр (порциями)	9	2,61	3,33	0,00	40,5	0,09	7
	ИТОГО:		334	10,75	13,62	31,79	325,7	1,97
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,0	0,00	16,5	67,5	1,05	418
	ИТОГО:	150	0,0	0,00	16,5	67,5	1,05	
Обед:	Овощная нарезка (помидор соленый)	40	0,0	0,0	0,0	2,0	3,4	61
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180/5	1,45	4,53	9,33	84,01	7,41	63
	Биточек из говядины	60	9,32	7,07	9,64	119,00	0,09	299
	Каша рассыпчатая рисовая	110	2,47	2,17	25,78	132,5	0	330
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	1
	ИТОГО:	585	15,08	14,15	80,37	497,44	12,19	
Полдник:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80\10	10,21	15,68	14,70	124,55	0,49	249
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	ИТОГО:	240	14,56	19,43	20,7	199,55	1,54	
	ВСЕГО за 1 день:	1309	40,39	47,2	149,36	1090,19	16,75	
	Норма за 1 день		40,0	37,8	145	1050		
ДЕНЬ 2								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки,	Жиры	Углеводы,				
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	101	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411	
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,0	0,00		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	1	
	Кондитерские изделия	22	0,76	0,08	4,86	35,0	0,00		
	ИТОГО:		345	6,24	7,96	32,29	270,85	0,7	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	386	
	ИТОГО:	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50		
Обед:	Овощная нарезка (огурец соленый)	40	00,0	0,0	0,0	2,00	3,4		
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,89	97,02	4,19	87	
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	65	8,28	11,84	6,75	166,83	0,26	324	
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	143	
	Кисель из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390	
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1	
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	1	
	ИТОГО:		575	16,14	19,25	63,59	500,88	26,3	
Полдник:	Котлета рыбная, запеченная с овощами	60\20	7,49	4,30	5,84	92,0	0,19	254	
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411	
	ИТОГО:		240	8,06	4,37	16,05	135,78	0,21	
	ВСЕГО за 2 день:		1272	30,39	32,33	121,11	950,81	33,71	
	<i>Норма за 1 день</i>		40,0	37,8	145	1050			
ДЕНЬ 3									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки,	Жиры	Углеводы,				
Завтрак:	Омлет натуральный	100	5,73	11,04	1,1	127,0	0,18	229	
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16,00	0,28	50	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2	414	
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,00	0,00	1	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5	
	ИТОГО:		315	11,21	17,6	23,17	329,05	1,66	
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	386	
	ИТОГО:	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50		
Обед:	Овощная нарезка (капуста квашенная)	40	0,0	0,0	0,0	2,00	3,4	61	

	Щи со свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	13,29	73
	Тефтели из печени в сметанном соусе	60/30	3,65	4,11	6,14	68,3	2,75	301
	Каша вязкая ячневая	110	2,37	3,1	15,27	98,45	0,00	331
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	1
	ИТОГО:	610	9,11	11,11	63,14	389,7	20,73	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	80/15	4,81	2,4	26,67	183,0	0,68	431
	Молоко кипящее	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	419
	ИТОГО:	245	9,39	6,48	34,25	268,00	2,05	
	ВСЕГО за 3 день:	1270	30,46	35,94	129,74	1030,75	30,94	
	<i>Норма за 1 день</i>		40,0	37,8	145	1050		

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Белки,	Жиры	Угле-воды,			
Завтрак:	Суп молочный с крупой пшеничной	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,0	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Кондитерские изделия	22	0,76	0,08	4,86	35,0	0,00	
	ИТОГО:	347	6,06	7,72	32,12	266,7	0,7	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,00	0,00	16,5	67,5	1,05	418
	ИТОГО:	150	0,0	0,00	16,5	67,5	1,05	
Обед:	Овощная нарезка (Огурец соленый)	40	0,0	0,0	0,00	2,0	3,4	61
	Суп картофельный с клецками	180/18	1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	91
	Биточек из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,63	91,50	12,11	339
	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,09	26,7	107,72	35,7	396
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	1
	ИТОГО:	598	14,76	13,04	76,42	489,77	55,44	
Полдник:	Тефтеля рыбная	70	9,36	3,29	6,99	94,5	0,3	271
	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	55
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	420
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1
	ИТОГО:	270	15,18	8,94	21,44	226,32	3,44	
	ВСЕГО за 4 день:	1365	36,0	29,7	146,48	1050,29	60,63	
	<i>Норма за 1 день</i>		40,0	37,8	145	1050		

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Белки,	Жиры	Угле-воды,			
Завтрак:	Суп молочный с	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,68	101

	рисовой крупой							
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,0	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	ИТОГО:	325	7,04	9,57	29,76	266,35	1,66	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	386
	ИТОГО:	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	
Обед:	Овощная нарезка (помидор соленый)	40	0,0	0,0	0,0	2,00	3,4	61
	Суп картофельный с гренками	180/18	2,93	3,04	19,58	109,72	8,64	83\123
	Тефтеля мясная в сметанном соусе	60\30	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85	304\372
	Картофельное пюре с морковью	110	2,09	3,3	13,2	91,74	11,55	340
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	1
	ИТОГО:	618	15,41	16,39	79,81	530,16	24,74	
Полдник:	Драчена	100	0,92	13,49	6,09	184,61	0,32	242
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,40	48,8	2,80	10
	Кефир	400	0,80	3,60	3,40	48,8	2,80	400
	Хлеб пшеничный	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	ИТОГО:	300	15,6	20,9	18,71	324,19	4,17	
	ВСЕГО за 5 день:	1343	23,2	47,61	137,46	1164,7	37,07	
	<i>Норма за 1 день</i>		40,0	37,8	145	1050		

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-туры
			Белки,	Жиры	Угле-воды,			
Завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,0	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Сыр (порциями)	9	2,61	3,33	0,00	40,5	0,09	7
	ИТОГО:	334	7,91	10,97	27,26	272,2	0,79	
2 завтрак::	Сок яблочный	150	0,0	0,00	16,5	67,5	1,05	418
	ИТОГО:	150	0,0	0,0	16,5	67,5	1,05	
Обед:	Овощная нарезка (капуста квашенная)	40	0,0	0,0	0,0	2,0	3,4	61
	Суп из овощей	180	1,26	3,60	8,14	70,15	6,12	202
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	143
	Котлета рубленая мясная	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	
	ИТОГО:	580	14,49	14,29	62,83	446,18	28,06	
	ИТОГО:	580	14,4913	14,29	62,83	446,18	28,06	

Полдник:	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,67	5,83	82,95	1,46	274
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16,00	0,28	50
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	
	Ряженка (Кефир)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	420
	ИТОГО:	260	15,1	6,56	17,95	190,73	2,19	
	ВСЕГО за 6 день	1324	37,5	31,52	124,54	976,61	32,09	
	<i>Норма за 1 день</i>		40,0	37,8	145	1050		
ДЕНЬ 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки,	Жиры	Углеводы,			
Завтрак:	Суп молочный с геркулесовой крупой	150	4,44	4,45	13,45	11,6	0,68	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,6	70,00	0,02	414
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	31,33	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Сыр (порциями)	9	2,61	3,33	0,00	40,5	0,09	7
	ИТОГО:	334	11,29	14,26	32,92	271,07	1,97	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,00	0,00	16,5	67,5	1,05	418
	ИТОГО:	150	2,34	2,00	16,5	67,5	1,05	
Обед:	Овощная нарезка (огурец соленый)	40	0,0	0,0	0,0	2,0	3,4	61
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	65,88	1,05	418
	Фрикадельки из птицы	60	9,08	6,95	5,85	122,00	0,32	325
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,4	5,00	19,6	132	0,00	219
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	1
	ИТОГО:	580	16,5	15,51	73,84	513,34	16,82	
Полдник:	Вареники ленивые со сметаной	105\10	14,83	10,86	15,31	218,00	0,19	244
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	ИТОГО:	265	14,87	10,87	22,3	246,0	0,21	
	ВСЕГО за 7 день:	1329	42,66	41,64	145,56	1097,91	20,05	
	<i>Норма за 1 день</i>		40,0	37,8	145	1050		
ДЕНЬ 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки,	Жиры	Углеводы,			
Завтрак:	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	101
	Какао молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2	416
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,0	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	ИТОГО:	325	8,72	10,59	32,28	292,25	1,88	

2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	7,50	386
	ИТОГО:	100	0,75	0,75	9,18	44,00	7,50	
Обед:	Овощная нарезка (помидор соленый)	40	0,0	0,0	0,0	2,00	3,4	61
	Суп с вермишелью	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	88
	Шницель мясной с соусом сметанным с овощами	60\25	7,86	7,99	13,54	193,44	0,30	299\372
	Картофельное пюре	110	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	339
	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,13	394
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	1
	ИТОГО:	605	13,73	13,5	83,67	555,74	21,86	
Полдник:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	227
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,40	48,80	2,80	57
	Кефир (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1
	ИТОГО:	240	10,78	12,01	12,92	202,58	3,85	
	ВСЕГО за 8 день:	1270	33098	36,85	138,05	1094,57	35,09	
<i>Норма за 1 день</i>			40,0	37,8	145	1050		
ДЕНЬ 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Вита-мин С, мг	№ ре-цеп-тур ы
			Белки,	Жиры	Угле-воды,			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	100
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	280	0,02	411
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Кондитерские изделия	22	0,76	0,08	4,86	35,0	0,00	
	ИТОГО:	347	6,2	7,76	32,49	268,95	0,7	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,0	0,0	16,50	67,50	1,05	418
	ИТОГО:	150	0,0	0,0	16,50	67,50	1,05	
Обед:	Овощная нарезка (капуста квашенная)	40	0,0	0,0	0,00	2,0	3,4	61
	Рассольник ленинградский	180	1,53	3,66	14,54	80,13	5,88	82
	Фрикаделька мясная в томатно-сметанном соусе	60\30	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	305
	Каша гречневая вязкая	110	3,36	3,67	15,05	106,7	0,00	331
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	1
	ИТОГО:	610	16,51	17,56	74,17	512,76	11,1	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом, со сгущенным молоком	80\15	14,33	11,52	20,18	174,10	0,15	254
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	ИТОГО:	245	14,37	11,53	27,17	202,1	0,17	

	ВСЕГО за 9 день:	1352	37,08	36,85	150,33	1051,31	13,02	
	<i>Норма за 1 день</i>		40,0	37,8	145	1050		
ДЕНЬ 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- тур ы
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
Завтрак:	Омлет натуральный	100	5,73	11,04	1,10	127	0,18	229
	Зеленый горошек	40	1,6	0,08	2,6	16,00	0,28	50
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	413
	Батон йодированный	20	1,05	0,13	6,44	64,00	0,00	1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	5
	Кондитерские изделия	22	0,76	0,08	4,86	35,0	0,00	
	ИТОГО:	337	11,47	17,29	26,38	352,05	1,65	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	386
	ИТОГО:	100	0,75	0,75	9,18	44,00	6,50	
Обед:	Овощная нарезка (огурец соленый)	40	0,0	0,0	0,0	2,00	3,4	61
	Борщ с картофелем (свекольник) со сметаной	180	1,45	4,53	9,33	84,01	7,41	64
	Запеканка картофельная с печенью	150	11,60	7,25	23,57	214,75	26	308
	Кисель из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Хлеб пшеничный	10	0,53	0,06	3,22	15,78	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,2	14,49	70,95	0,00	1
	ИТОГО:	560	14,89	12,16	68,52	460,69	38,10	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	80\15	4,81	2,40	26,67	183	0,00	431
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	ИТОГО:	245	4,85	2,41	33,66	211,00	0,02	
	ВСЕГО за 10 день:	1242	31,96	32,61	137,74	1067,74	46,27	
	<i>Норма за 1 день</i>		40,0	37,8	145	1050		

Инженер-технолог

Ерохина

А.П.Ерохина

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	- 18-20%
II завтрак	- 4-5 %
Обед	- 33-35,5 %
Уплотненный полдник	- 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			Энергетическая яценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	40,39	47,2	149,36	1090,19	16,75
2	30,39	32,33	121,11	950,81	33,71
3	30,46	35,94	129,74	1030,75	30,94
4	36,00	29,70	146,48	1050,29	60,63
5	23,2	47,61	137,46	1164,7	37,07
6	37,5	31,52	124,54	976,61	32,09
7	42,66	41,64	145,56	1097,91	20,05
8	33,98	36,85	138,05	1094,57	35,09
9	37,08	36,85	150,33	1051,31	13,02
10	31,96	32,61	137,74	1067,74	46,27
СРЕДНЕЕ	34,36	37,23	138,08	1057,49	32,56
Норма за 1 день	40,0	37,8	145	1050	