

Утверждаю:

заведующий МДОУ

Гудкова С.Г.

01.02.2017



**Циклическое примерное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,
посещающих с 10 – 12 часовым пребыванием МДОУ детский сад №8
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.**

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	1 день						
Завтрак	Салат из моркови и яблок	45	0,45	5,09	4,12	64,06	10
	Омлет натуральный с маслом	65	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Масло порциями	5	0,03	1,89	0,3	32,8	кп
	Сыр порциями	7	1,14	1,45	0	2,5	кп
	Кофейный напиток	150	1,14	0,9	16,8	89,02	253
	<i>итого :</i>	302	9,51	18,49	32,34	376,92	
2 завтрак	Кефир с сахаром	120	3,36	3,82	4,91	67,51	кп
Обед	Рассольник «Ленинградский»	180	4,02	9,05	25,9	119,68	33
	Котлеты рыбные соус сметанный	60\30	8,75	8,93	4,39	134,7	161
	Пюре картофельное с маслом	110	2,13	4,04	15,53	117,66	207
	Напиток лимонный с сахаром	150	0,2	0	25,7	105	436
	Хлеб	40	2,05	0,34	12,6	72	кп
	<i>Итого :</i>	570	17,15	22,38	84,12	616,55	
Уплотненный полдник	1\2 яйца вареного	30	9,4	18,2	24	60,21	22
	Рагу из овощей	150	2,16	8,8	13,52	178,8	77
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	263
	Булочка « домашняя»	60	3,29	7,07	27,67	228,2	274
	<i>Итого :</i>	410	14,85	21,72	55,15	457,5	
	<i>Всего</i>	<i>1282</i>	<i>44,87</i>	<i>66,39</i>	<i>176,52</i>	<i>1450,97</i>	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	2 день						
Завтрак	Яблоко	75	0,19	0,19	7,34	33,68	кп
	Каша геркулесовая с маслом	150	4,74	5,17	19,11	155,53	93
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Масло порционно	5	0,03	1,89	0,3	32,8	кп
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	263
	<i>итого</i>	410	5,89	7,39	47,6	345,19	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	4,25	27	кп
Обед	Суп овощной на овощном бульоне	180	2,4	3,36	8,16	72,8	35
	Котлеты мясные соус молочный	60\25	11,4	10,72	5,27	161,64	161
	Пюре из овощей	100	2,33	2,93	11	80	330
	Салат из зеленого горошка	50	0,3	1,3	20,25	33,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0	16,99	68,31	239
	Хлеб	40	2,05	0,34	12,6	72	кп
	<i>итого</i>	605	16,37	18,65	74,27	488,35	
Полдник	Оладьи с изюмом с повидлом	150	8,3	17,5	8,71	222,54	285
	Кефир с сахаром	120	3,36	3,82	4,91	67,51	кп
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Пряники	25	0,05	0	11,4	30,45	кп
	<i>итого</i>	325	12,64	21,46	34,62	398,5	
	Всего	1490	35,65	47,5	160,27	1259,05	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
4 День							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	150	5,42	5,00	29,65	185,15	99
	Кофейный напиток с сахаром	150	1,14	0,9	16,8	80,2	253
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	72	кп
	Масло порционно	5	0,03	1,89	0,3	32,8	кп
	Итого	335	7,52	7,93	56,35	370,2	
2завтрак	Банан	75	0,83	1,27	1,11	50	кп
Обед	Суп картофельный горох с гренками	180\20	2,8	3,25	20,48	147,09	36
	«Ежики» в молочном соусе	60\30	7,83	11,56	8,07	167,64	174
	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,93	4,83	12,47	101,47	80
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	60	3,49	2,17	18	105,2	186
	Компот яблочный с лимоном	150	0.19	0.08	12	81	242
	Хлеб	40	2,05	0,34	12,6	72	кп
	Итого	650	19,29	22,33	83,62	674,4	
Полдник	Салат из свежей капусты с изюмом	50	0,65	4,08	11,08	83,33	38
	Пудинг творожный с киселем	120\50	16,51	5,54	33,8	249,58	233
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	263
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Итого	400	18,09	9,76	64,73	455,91	
	Всего	1460	45,73	40,19	206,81	1550,51	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	5День						
Завтрак	Каша «дружба» с маслом	150	4,91	6,24	26,31	180,83	84
	Какао с молоком и сахаром	150	2,82	2,94	19,46	115,44	248
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Масло порционно	5	0,03	1,89	0,3	32,8	кп
	Сыр порционно	7	1,14	1,45	0	2,5	кп
	Итого	342	9,83	12,66	55,67	409,57	
2завтрак	Кефир с сахаром	120	3,36	3,82	4,91	67,51	кп
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,33	4,04	6,8	69,01	56
	Печень по-строгановски	50\25	16,61	20,61	3,35	263,64	162
	Пюре картофельно-морковное	100	2,04	2,26	14,66	87,86	207
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,4	21
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0	11,24	45,48	239
	Хлеб	40	2,05	0,34	12,6	72	
	Итого	595	22,78	32,29	52,53	601,39	
Полдник	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,14	61,88	11
	Омлет натуральный с маслом	150	11,64	18,06	3,05	221,3	110
	Сок фруктовый	150	0,75	0	4,25	27	кп
	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,15	14,4	78	кп
	Итого	380	14,25	23,27	24,84	388018	
	Всего	1437	50,22	72,04	137,95	1466,65	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	бДень						
Завтрак	Каша пшенная с маслом	150	4,53	5,45	25,71	170,37	96
	Яблоко	86	0,2	0,2	7,4	35,5	кп
	Чай с лимоном	150\5	0,22	0,08	11,4	46,5	260
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Масло порционно	5	0,03	1,89	0,3	32,8	кп
	Сыр порционно	7	1,14	1,45	0	2,5	кп
	Итого	433	7,05	9,01	54,41	365,67	
Завтрак	Кефир с сахаром	150	3,36	3,82	4,91	67,51	кп
Обед	Суп картофельный с клецками	180	3	2,63	13,47	89,55	37
	Жаркое по-домашнему	50\150	21,16	34,24	24,65	391,49	153
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	7
	Напиток апельсиновый	150	0,37	0,08	10,5	105,75	399
	Хлеб	40	2,05	0,34	12,6	42	кп
	Итого	605	27,38	32,3	63,01	714,09	
Полдник	Запеканка творожно –манная	150	19,48	8,07	19,4	228,15	147
	Со сладким соусом	50	0,84	1,86	5,52	43,22	224
	Кисель	150	1,97	0,97	13,49	68,77	274
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Пряники	30	1,4	0,8	23,3	105	кп
	Итого	410	24,62	11,84	71,31	523,14	
	Всего	1549	62,41	56,97	193,64	1670,41	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	блюда Вес	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	7День						
Завтрак	Каша рисовая с маслом	150	2,62	7,43	23,47	179,25	98
	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	263
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Масло порционно	5	0,03	1,89	0,3	32,8	кп
	Сыр порционно	7	1,14	1,45	0	2,5	кп
	Итого	342	4,72	10,91	44,62	337,55	
2Завтрак	Яблоко	80	0,19	0,19	7,34	33,86	кп
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	180	1,09	5,02	7,41	71,42	54
	Хлебцы рыбные с молочным соусом	60\25	9,34	8,94	6,69	144,44	145\220
	Пюре картофельное с маслом	110	2,13	4,04	15,53	106,97	207
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,1	83,22	237
	Хлеб	40	2,05	0,34	12,6	72	кп
	Итого	565	14,97	18,53	62,27	478,35	
Полдник	Салат из свеклы с яблоками	50	0,66	5,04	3,84	63,04	37
	Запеканка морковная с творогом соус\мол	100\50	11,76	9,51	26,19	303,55	118\220
	Напиток лимонный	150	0,15	5	19,27	78,85	436
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Итого	380	13,5	14,69	55,06	523,44	
	Всего	1367	33,38	44,32	174,19	1373,2	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Менюготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	8День						
Завтрак	Каша манная с маслом	150	4,65	6,03	23,31	166,51	90
	Какао с молоком и сахаром	150	2,82	2,94	19,46	115,44	248
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Масло порционно	5	0,03	1,89	0,3	32,8	кп
	Сыр порционно	7	1,14	1,45	0	2,5	кп
	Итого	342	9,57	12,45	52,67	395,25	
2Завтрак	Молоко	150	4,42	4,99	7,03	87,98	255
Обед	Борщ со сметаной	180	1,52	5,33	8,64	79,99	29
	Курица тушеная в сметанном соусе	60\40	14,76	17,81	2,33	457,35	179
	Рагу овощное	110	3,34	10,26	13,71	114,75	73
	Компот из сухофруктов	150	0,25	0	16,99	68,31	239
	Хлеб	40	2,05	0,34	12,6	72	кп
	Итого	580	21,92	33,74	54,27	792,4	
Полдник	Биточки рыбные с томатным соусом	60\30	9,85	7,07	23,16	96,01	134\240
	Пюре из овощей с маслом	110	2,33	2,93	11	88	330
	Салат из зеленого горошка	50	0,5	2,16	33,75	169,16	41
	Сок фруктовый	200	0,75	0	4,25	127	кп
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Итого	480	14,36	12,29	81,76	550,17	
	Всего	1552	50,27	63,47	195,76	1825,8	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N <i>рецептуры</i>
			белки	жиры	углеводы		
	9День						
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	5,58	6,05	26,46	182,94	87
	Чай с лимоном и сахаром	150\5	0,22	0,08	11,4	46,5	260
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Масло порционно	5	0,03	1,89	0,3	32,8	кп
	Апельсин	80	0,3	0,09	4,5	24,36	кп
	Итого	420	6,79	8,34	52,26	364,54	
Завтрак	Сок фруктовый	200	0,34	0,08	4,08	126,11	кп
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,96	3,92	10,55	78,75	47
	Котлета куриная со сметанным соусом	60\40	7,85	8,88	5,45	159,32	178
	Пюре морковное	110	1,8	4,4	8,6	82	214
	Горошек зеленый отварной	50	0,9	1,08	2,04	65,2	196
	Компот из яблок и лимонов	150	0,45	0,07	11,05	46,63	242
	Хлеб	40	2,05	0,34	12,6	72	кп
	Итого	610	15,01	18,69	50,29	543,9	
Полдник	Винегрет овощной	100	1,89	15,21	12,48	129,26	1
	Пряник	20	0,8	0,73	21,3	67,2	
	Картофель отварной с маслом	110	2,91	4,01	0,77	117,68	202
	Кисель	150	1,02	0	21,77	87,14	218
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	47,6	кп
	Итого	410	7,55	20,09	65,92	448,88	
	Всего	1590	36,45	47,2	172,55	1483,43	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	10День						
Завтрак	Каша рисовая с маслом	150	3,84	4,96	24,45	157,59	98
	Какао с молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	248
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Масло порционно	5	0,03	1,89	0,3	32,8	кп
	Сыр порционно	7	1,8	1,8	0	2,5	кп
	Итого	342	7,62	9,93	53,81	386,33	
2Завтрак	Сок фруктовый	200	0,75	0	4,25	126,11	кп
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	8,24	3,29	5,36	83,69	41
	Биточки мясные с молочным соусом	60\30	11,04	10,72	5,27	161,64	161
	Капуста тушеная	110	2,62	3,23	13,45	95,88	200
	Компот из апельсинов и яблок	150	0,37	0,07	18	112,8	237
	Хлеб	40	2,05	0,34	12,6	72	кп
	Итого	570	24,32	17,65	54,68	526,01	
Полдник	Пудинг овощной с молочным соусом	150\50	7,69	16,34	21,11	162,26	87
	Яблоко	75	0,19	0,19	7,34	33,86	кп
	Кефир	120	3,38	3,82	4,91	67,51	Кп
	Хлеб пшеничный	30	0,93	0,14	9,6	78	кп
	Итого	425	12,17	20,49	42,96	441,23	
	Всего	1487	44,86	48,07	155,7	1480,08	

