

**МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Росток»
г. Пугачева Саратовской области»**

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Росток»
г. Пугачева Саратовской области»
Т.В. Маштакова/



Двухнедельное меню

возрастная категория 1-3 лет



Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	186
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	209
	Чай с сахаром	160	0	0	11,98	30	263
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
	Итого за завтрак		9,64	12,33	36,63	346,33	
завтрак 2	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
обед	Борщ с капустой свежей, с мясом	200	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Жаркое по-домашнему	160	5,63	3,98	11	170,45	153
	Хлеб пшеничный	14	0,97	0,09	6,68	32,2	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		12,09	9,28	67,05	519,64	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Хлеб пшеничный	14	0,97	0,09	6,68	32,2	
	Какао с молоком	160	1	1,08	10,83	75	248
	Итого за полдник		8,02	15,22	39,64	262,2	
	Итого за день		30,25	36,93	153,42	1128,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2			Б	Ж	У		
завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	3,2	12,4	45,1	192	88
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
	Кофейный напиток с молоком	160	1,08	1,08	11,67	89,07	253
	Итого за завтрак		7,89	18,88	66,52	387,07	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Свекольник с мясом	200	3,38	5,2	11,03	116,11	34
	Капуста тушеная	100	2,41	4,52	8,11	87,6	200
	Тефтели из говядины	60	6,41	6,78	5,22	107,5	174
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Хлеб пшеничный	28	1,53	0,24	12,02	56	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		16,9	17,26	88,02	544,51	
полдник	Творожники песочные	60	6,3	7,93	21,35	137,0	417
	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	251
	Итого за полдник		10,36	12,41	26,95	242,6	
	Итого за день:		35,15	48,55	191,59	1220,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак	Запеканка из творога	100	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Сметанный соус	20	0,3	3,37	1,08	30	226
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30	263
	Итого за завтрак		14,64	18,33	50,94	481,27	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	2,95	4,8	6,87	94,49	18
	Горошница	100	4,2	2,3	12,5	113	211
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Хлеб пшеничный	14	0,96	0,09	6,68	32,2	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		17,81	13,35	72,25	516,64	
полдник	Каша вязкая пшенная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Хлеб пшеничный	14	0,96	0,09	6,68	32,2	
	Какао	160	1	1,08	10,83	75	248
	Итого за полдник		8,97	9,26	45,9	320,2	
	Итого:		41,42	40,94	169,09	1364,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	84
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
	Кофейный напиток с молоком	160	1,08	1,08	11,67	89,07	2
	Итого за завтрак		11,13	14,01	46,8	387,07	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
обед	Суп-уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	43
	Картофельное пюре	100	1,53	2,62	9,03	71	206
	Биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	5
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		15,27	12,05	95,61	460,85	
полдник	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	27
	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	43	12
	Хлеб пшеничный	16	1,1	0,1	7,63	36,8	
	Итого за полдник		8,31	10,11	18,4	204,8	
	Итого:		35,21	36,27	170,91	1098,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная “Дружба”	200	6,21	7,73	27,71	201	99
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	15
	Какао	160	1	1,08	10,83	75	248
	Итого за завтрак		8,75	12,27	48,29	354	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,6	38
	Рагу из овощей	100	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Птица в соусе с томатом	60	6,89	8,85	2,4	97,43	33
	Хлеб пшеничный	28	1,93	0,18	13,36	64,4	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		17,87	19,12	82,59	565,4	
полдник	Булочка домашняя	60	3,61	6,88	23,94	129,58	48
	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	18
	Итого за полдник		7,67	11,36	29,54	212,18	
	Итого:		34,79	42,75	160,42	1177,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	100	5,25	5,89	23,92	172,67	204
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	43	263
	Итого за завтрак		11,89	13,95	42,95	356,67	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	39
	Картофельное пюре	100	1,53	2,62	9,03	71	206
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Хлеб пшеничный	14	0,96	0,09	6,68	32,2	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		16,16	14,13	73,62	524,81	
полдник	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Хлеб пшеничный	14	0,96	0,09	6,68	32,2	
	Какао	160	1	1,08	10,83	75	248
	Итого за полдник		8,17	8,64	54,88	299,2	
	Итого :		36,72	36,82	129,35	1226,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
	Чай с молоком	160	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Итого за завтрак		10,72	13,76	46,38	344,67	
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
обед	Свекольник с мясом	200	4,22	6,5	13,77	145,00	34
	Капуста тушеная	100	2,41	4,52	8,11	87,6	200
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Хлеб пшеничный	21	1,38	0,13	9,54	46	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		17,71	17,3	78,07	555,28	
полдник	Пирожок с джемом	60	3,87	4,32	24,4	162	294
	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	251
	Итого за полдник		7,93	8,8	30	244,6	
	Итого:		36,86	39,96	164,55	1190,55	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак	Запеканка из творога	100	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Сметанный соус	20	0,3	3,37	1,08	30	226
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	1
	Какао на молоке	160	1	1,08	10,83	75	248
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	Итого за завтрак		16,14	19,51	62,89	572,27	
обед	Щи из свежей капусты, с мясом	200	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Голубцы ленивые	160	4,11	3,18	2,99	56,88	151
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Хлеб пшеничный	28	1,93	0,18	13,36	64,4	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		11,66	8,58	64,76	393,07	
полдник	Коржик молочный	60	4,1	7,5	40,75	246,86	279
	Чай с молоком	160	0	0	8,98	43	251
	Итого за полдник		4,1	7,5	49,73	289,86	
	Итого:		31,9	35,59	177,38	1255,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак	Суп молочный с гречкой	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	1
	Кофейный напиток с молоком	160	1,08	1,08	11,67	89,07	253
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	Итого за завтрак		10,95	13,21	49,8	397,07	
обед	Суп-уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	Картофельное пюре	100	1,53	2,62	9,03	71	206
	Котлеты рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		15,27	12,05	95,61	460,85	
полдник	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	110
	Хлеб пшеничный	16	1,1	0,1	7,63	36,8	
	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	43	263
	Итого за полдник		8,31	10,11	18,4	204,8	
	Итого:		34,53	35,37	163,81	1062,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	84
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	3
	Какао с молоком	160	1	1,08	10,83	75	248
2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	Итого за завтрак		9,36	14,82	57,02	422,16	
обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200	4,3	3,9	17,51	105,6	37
	Макаронные изделия отварные	100	5,25	5,89	23,92	172,67	195
	Птица в соусе с томатом	60	6,89	8,85	2,4	97,43	179
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,42	20,12	96,3	
	Хлеб пшеничный	28	1,93	0,18	13,36	64,4	
	Компот из сухофруктов	160	0,43	0	21,42	81	241
	Итого за обед		21,04	19,24	98,73	617,4	
полдник	Творожники песочные	60	5,4	6,8	18,3	137	417
	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	263
	Итого за полдник		6,3	7,93	33,33	219,6	
	Итого:		36,7	41,99	163,68	1269,16	
	Итого за весь период		35,35	39,51	164,42	1259,16	

