

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное
учреждение детский сад № 13 «Весна» г. Новокубанска
муниципального образования Новокубанский район
г. Новокубанск Краснодарского края, ул. Халтурина, 40**



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ДОУ № 13
И.А. Чавычалова
« _____ » _____ 2016 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Макароны отварные с овощами	100	1,00	4,50	4,25	61,00	3,50	50
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28	396
	Батон йодированный , сливочное масло	20/5	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	ИТОГО:		10,29	12,27	48,87	356,49	3,92	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	ИТОГО:		0,75	0	17,55	70,50	3,00	
Обед:	Овощи квашеные в ассортименте	45	0,36	0,05	1,17	6,30	4,50	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180/8,8	1,38	3,87	6,72	67,12	14,62	67
	Биточек из говядины	60	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	258
	Каша рисовая	100	2,4	0,48	18,96	90,00	17,40	692
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		14,71	7,5	64,4	385,62	39,64	
Полдник:	Биточек рыбный	60	3,85	4,06	13,40	105,92	0,72	94
	Икра свекольная , зеленый горошек	40/40	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	ИТОГО:		5,03	4,19	27,68	169,62	0,74	
	ВСЕГО за 1 день:		30,78	23,96	158,50	982,23	47,30	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	150	4,10	4,45	21,93	144,00	1,52	179
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		7,6	10,61	56,9	302,29	1,54	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368

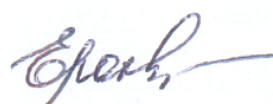
	ИТОГО:		0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
Обед:	Овощи квашенные в ассортименте	50	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,94	2,08	8,92	62,24	4,85	200/115
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	65	8,28	11,84	6,75	166,83	0,26	307
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		14,49	17,53	61,03	461,92	27,57	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоком, со сгущенным молоком	80/10	12,50	8,80	20,69	193,00	0,27	236
	Кефир, кондитерские изделия	150/26	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	ИТОГО:		16,85	12,55	26,99	269	0,72	
	ВСЕГО за 2 день:		39,14	40,89	149,82	1055,21	34,83	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Омлет с мукой («Драчена»)	80	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Кофейный напиток с молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	20/5	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	Сыр (порциями)	7	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		7,52	11,62	20,87	219,01	5,37	
2 завтрак:	Кефир (ряженка), яблоко	150/75	4,35	3,75	6,00	74,97	1,05	401
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,00	74,97	1,05	
Обед:	Щи со свежей капустой	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19	81
	Шницель из говядины , каша гречневая	60/100	4,11	10,53	21,72	238,18	19,55	298/355
	Кисель из сухофрукты	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		11,42	14,74	72,11	507,4	26,74	
Полдник:	Котлета рыбная	60	3,85	4,06	13,40	105,92	0,72	94
	Икра овощная	40/40	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Сок яблочный	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Хлеб пшеничный	20	5,88	3,49	34,85	194,60	0,14	477
	ИТОГО:		8,66	5,76	74,77	385,6	3,75	
	ВСЕГО за 3 день:		31,95	35,87	173,75	1186,98	36,91	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150/3,8	6,92	7,52	29,72	213,88	0,90	177
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		8,10	7,65	44,00	277,58	0,92	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
Обед:	Овощи по сезону (нарезка)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	4,40	10
	Суп харчо	180	1,62	4,05	11,37	83,21	4,73	4
	Биточек из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	281

	Картофельное пюре	110	2,2	0,44	17,38	82,5	15,95	692
	Компот из яблок	150	0,11	0,05	20,46	82,65	0,92	378
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		17,43	14,15	84,87	534,40	26,09	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	80/20	4,81	2,40	26,67	258,80	0,85	233
	Кефир, яблоко	150/70	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	ИТОГО:		7,15	4,40	37,30	328,80	1,83	
	ВСЕГО за 4 день:		32,88	26,40	171,07	1162,78	33,84	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Яйцо товарное	20	0,56	1,96	0,60	30,40	5,40	81
	Капуста тушеная	75/3	5,49	11,40	4,55	142,80	0,60	219
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	20	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		8,39	14,97	19,43	254,90	6,06	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	Кефир (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	ИТОГО:		4,55	3,95	10,9	97	6,05	
Обед:	Овощи квашеные в ассортименте	50	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Суп картофельный с гречками	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	82
	Тефтеля мясная в сметанном соусе	60/60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	282
	Картофельное пюре	100	1,80	4,05	10,56	85,90	8,57	344
	Компот из яблок	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		15,68	13,51	65,19	443,82	22,60	
Полдник:	Ленивые вареники со сметаной	70/10	1,76	4,03	25,48	145,00	20,70	181
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	конфеты	26	0,76	0,08	4,86	23,80	0,00	
	ИТОГО:		5,67	6,83	43,30	257,80	21,90	
	ВСЕГО за 5 день:		34,29	39,26	138,82	1053,52	56,61	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Морковь тушенная с рисом и изюмом	100	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	20	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		11,88	3,74	18,15	154,70	5,26	
2 завтрак:	Кефир	150	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	ИТОГО:		4,55	3,95	11,2	98,00	5,45	
Обед:	Рассольник домашний	180	0,56	1,96	0,60	30,40	5,40	81
	Голубцы ленивые соусом сметанным и томатом	160/35	8,95	6,79	9,26	133,51	0,09	282/ 367
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		16,98	14,67	74,52	508,71	15,42	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	70	3,90	1,50	28,90	153,12	0,02	1120
	Сок яблочный, яблоко	150/70	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400

	ИТОГО:		8,48	5,58	36,48	238,12	2,07	
	ВСЕГО за 6 день:		41,89	27,94	140,35	999,53	28,20	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	180/5	15,04	12,62	15,56	236,50	0,15	230
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		17,42	17,86	29,91	351,25	0,21	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		4,55	3,95	11,2	98,00	5,45	
Обед:	Овощи квашеные в ассортименте	50	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Суп с вермишелью	180/12	5,57	4,55	14,09	113,14	5,89	204
	Фрикадельки мясные из птицы	60	8,11	8,19	7,45	136,25	0,43	228/356
	Рагу овощное	100	1,80	4,05	10,56	85,90	8,57	344
	Компот из сухофруктов	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		19,24	17,26	72,04	514,49	22,89	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	80/20	5,50	4,11	33,12	191,74	0,53	199/384
	Молоко кипяченое	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Яблоко	70	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		7,84	6,11	43,75	261,74	1,51	
	ВСЕГО за 7 день:		49,05	45,18	156,90	1225,48	30,06	
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Каша янтарная	150	0,80	3,60	3,40	48,80	2,80	50
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон йодированный, сливочное масло	20/5	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	ИТОГО:		8,09	14,81	21,21	251,40	2,92	
2 завтрак:	Ряженка (кефир)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	
Обед:	Овощная нарезка по сезону	40	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	
	Борщ вегетарианский	180	1,57	2,05	10,29	65,88	5,94	80
	Рыба тушеная с овощами	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Картофельное пюре	100	2,35	4,60	12,33	101,00	6,73	54
	Кисель из яблок сушеных	150	0,17	0,01	26,45	106,65	0,11	379
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		16,83	15,26	75,42	508,70	17,89	
Полдник:	Яйцо отварное	20	0,28	0,28	21,73	91,00	2,97	385
	Икра кабачковая	40	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	82
	Чай с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	
	ИТОГО:		8,66	4,76	53,61	295,00	5,02	
	ВСЕГО за 8 день:		37,93	38,58	156,54	1131,10	26,28	
ДЕНЬ 9								

Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	93
	Какао с молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	ИТОГО:		5,53	7,67	28,48	205,65	0,70	
	Сок яблочный	150	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	368
	ИТОГО:		4,59	3,99	12,18	102,40	6,45	
Обед:	Овощная нарезка по сезону	60	1,79	3,12	3,75	50,16	6,60	10
	Суп картофельный с с клецками	180/18	4,78	3,73	11,12	97,20	8,06	83
	Котлета рубленая из говядины	60	9,08	6,95	5,85	122,00	0,32	308
	Каша вязкая	100	3,19	2,96	20,59	121,70	0,00	313
	Компот из свежих яблок	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		23,34	17,30	87,24	598,96	17,98	
Полдник:	Запеканка творожная с яблочным соусом	80/50	7,18	3,86	22,62	154,41	0,00	1098
	Чай с сахаром, кондитерское изделие	150/26	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	ИТОГО:		9,52	5,86	33,25	224,41	0,98	
	ВСЕГО за 9 день:		42,98	34,82	161,15	1131,42	26,11	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150/3,8	6,92	7,52	29,72	213,88	0,90	177
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	4,5	0,04	3,27	0,06	29,75	0,00	41
	Сыр (порциями)	7	0,93	1,18	0,00	14,40	0,03	42
	ИТОГО:		9,97	7,01	23,66	198,45	4,33	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	ИТОГО:		4,61	4,01	12,37	103,60	7,55	
Обед:	Овощи квашеные в ассортименте	40	0,32	0,04	1,04	5,60	4,00	
	Свекольник со сметаной	180/10	2,08	4,52	10,40	90,63	13,51	59
	Фрикаделька мясная в томатном соусе	60/60	11,60	8,94	13,07	179,00	0,00	279
	Картофельное пюре	110	2,2	0,44	17,38	82,5	15,95	692
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	376
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00	
	ИТОГО:		18,00	14,26	76,52	508,48	33,76	
Полдник:	Блины со сгущенным молоком	80/20	4,35	4,11	13,93	110,10	0,68	94
	Молоко кипяченое	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
	Яблоко	75	0,32	0,04	1,04	5,60	4,00	
	ИТОГО:		8,64	6,95	34,18	234,80	1,88	
	ВСЕГО за 10 день:		41,22	32,23	146,73	1045,33	47,52	

Инженер-технолог



А.П.Ерошина

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 ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	30,78	23,96	158,50	982,23	47,30
2	39,14	40,89	149,82	1055,21	34,83
3	31,95	35,87	173,75	1186,98	36,91
4	32,88	26,40	171,07	1162,78	33,84
5	34,29	39,26	138,82	1053,52	56,61
6	41,89	27,94	140,35	999,53	28,20
7	49,05	45,18	156,90	1225,48	30,06
8	37,93	38,58	156,54	1131,10	26,28
9	42,98	34,82	161,15	1131,42	26,11
10	41,22	32,23	146,73	1045,33	47,52
СРЕДНЕЕ	38,21	34,51	155,36	1097,36	36,77