

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 276

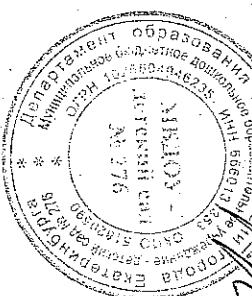
620062, г. ЕКАТЕРИНБУРГ, пр. ЛЕНИНА, 68в

ТЕЛ. 375-27-98

УТВЕРЖАЮ:

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 276

С.Н.ГУНАВА



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей в возрасте от 1 года до 3-х лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,48	3,95	23,04	146,25	14/4
	Хлеб с маслом и сыром (20/5/5)	30	2,87	5,62	9,41	92,92	4/13
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,75	12/10
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
ОБЕД	Итого за завтрак:	430	8,80	11,03	50,67	327,60	
	Борщ с фасолью и сметаной	150	2,08	3,31	8,19	70,50	3/2
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30	0,33	2,00	3,03	31,00	13/1
	Виточки из мяса говядины паровые	60	8,53	8,32	3,86	124,50	14/8
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108,00	3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	54,00	6/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002
	Итого за обед:	560	17,34	17,54	68,24	491,00	
	ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты в ассортименте (биолюгурт)	125	3,12	4,00	5,88	137,50
Печенье		20	1,22	4,82	12,90	100,40	-
Чай		150	0,00	0,00	6,82	26,25	10/10
Итого за полдник		295	4,34	8,82	25,60	264,15	
Итого за день	1285	30,48	37,39	144,51	1082,75		

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Белки, граммы	Жиры, граммы	Углеводы, граммы	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	2,58	2,75	8,97	71,25	21/2
	Хлеб с маслом (20/5)	25	1,56	3,81	9,41	75,42	1/13
	Джем	10	0,00	0,00	6,80	27,20	-
	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,25	14/10
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
ОБЕД	Итого за завтрак	435	7,44	9,57	52,16	317,80	
	Суп из овощей со сметаной	150	1,16	3,93	6,21	65,25	14/2
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	0,22	2,96	0,68	30,00	14/1
	Плов из мяса кур	150	14,34	13,80	24,72	276,00	4/9
	Напиток из пшеничника	150	0,17	0,07	12,51	48,75	15/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002
	Итого за обед	530	19,44	21,29	67,10	523,00	
	Омлет запеченный или паровой	80	7,80	10,50	1,40	131,00	2/6
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	130	3,77	4,16	6,11	75,73	-
ПОЛДНИК	Итого за полдник	210	11,57	14,66	7,51	206,73	
	Итого за день	1175	38,45	45,52	126,77	1047,53	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	4,47	4,52	20,55	141,00	19/4
	Хлеб с маслом и сыром (20/5/5)	30	2,87	5,62	9,41	92,92	4/13
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
ОБЕД	Итого за завтрак:	430	10,00	12,70	49,78	343,35	
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,38	3,34	9,35	74,25	11/2
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	30	0,42	4,48	2,73	53,00	30/1
	Тефтели из мяса говядины	60	8,52	7,30	5,62	122,25	20/8
	Калюста тушеная	120	2,80	2,32	10,88	75,20	8/3
	Компот из яблок и черноплоды	150	0,23	0,03	13,57	52,50	3/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002
	Итого за обед	560	16,90	18,00	65,13	480,20	
	Запеканка из творога	80	13,52	7,68	10,56	167,20	9/5
ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,90	3,00	22,00	2/11
	Чай	150	0,00	0,00	6,82	26,25	10/10
	Итого за полдник	250	14,02	8,58	20,38	215,45	
Итого за день	1240	40,92	39,28	135,29	1039,00		

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,50	5/4
	Хлеб с маслом и сыром (20/5/5)	30	2,87	5,62	9,41	92,92	4/13
	Молоко кипяченое	150	4,30	4,50	6,80	83,33	-
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
ОБЕД	Итого за завтрак:	430	11,55	14,33	46,65	352,43	
	Уха рыбацкая	150	5,13	1,59	7,37	65,25	30/2
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30	0,64	3,31	0,86	35,50	19/1
	Гуляш из мяса говядины	50	7,44	7,85	2,37	110,00	11/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,30	5,44	27,72	183,33	44/3
	Компот из сухофруктов и лимонника	150	0,30	0,06	13,61	53,25	7/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
ПОЛДНИК	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002
	Итого за обед	540	23,36	18,78	74,91	550,33	
	Картофель отварной	130	2,50	3,64	19,00	120,47	1/3
Итого за день	Сельдь с маслом	15	1,70	4,40	0,10	47,00	35/1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	6,75	27,00	11/10
	Итого за полдник	295	4,26	8,04	25,85	194,47	
Итого за день		1265	39,17	41,15	147,41	1097,23	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность,	№ рецептуры	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,40	151,50	8/4	
	Хлеб с маслом и сыром (20/5/5)	30	2,87	5,62	9,41	92,92	4/13	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10	
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-	
	Итого за завтрак:	430	10,32	13,74	49,63	353,85		
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	150	3,94	1,32	10,83	72,00	29/2	
	Гренки	10	0,86	0,08	5,37	26,30	34/2	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,50	1,99	2,96	31,50	5/1	
	Рагу от отварного мяса говядины	150	11,30	10,40	14,10	189,00	6/8	
	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,01	13,76	64,00	4/10	
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	53,25	7,051	
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002	
	Итого за обед	540	20,38	14,33	70,00	481,30		
	ПОЛДНИК	Сырники из творога	80	13,70	7,56	16,27	189,60	6/5
		Слушечное молоко	10	1,17	0,70	5,30	33,00	-
Чай		150	0,00	0,00	6,82	26,25	10/10	
Итого за полдник		240	14,87	8,26	28,39	248,85		
	Итого за день	1210	45,57	36,33	148,02	1084,00		
	Среднее значение за неделю	1235	38,92	39,93	140,40	1070,10		

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,43	4,98	21,94	154,50	2/4	
	Хлеб с маслом (20/5)	25	1,56	3,81	9,41	75,42	1/13	
	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,25	14/10	
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-	
	Итого за завтрак:	425	10,29	11,80	58,33	373,85		
ОБЕД	Шш из свежей капусты со сметаной	150	1,11	1,91	4,51	39,75	6/2	
	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,34	1,98	3,29	32,00	10/1	
	Печень по-строгановски	50	6,29	6,58	1,25	90,00	9/8	
	Макаронные изделия отварные	110	3,85	2,79	23,76	137,87	43/3	
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	54,00	6/10	
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051	
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002	
	Итого за обед:	540	15,51	13,81	69,49	456,62		
	ПОЛДНИК	Ватрушка с яблоками	65	4,40	5,60	30,30	190,00	7/12
		Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,40	4,80	7,10	88,00	-
	Итого за полдник	215	8,80	10,40	37,40	278,00		
	ИТОГО за день	1180	34,60	36,01	165,22	1108,47		

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,47	23,43	154,40	11/4	
	Хлеб с маслом и сыром (20/5/5)	30	2,87	5,62	9,41	92,92	4/13	
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,75	12/10	
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-	
	Итого за завтрак:	430	9,22	11,55	51,06	335,75		
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,40	2,06	8,35	58,50	20/2	
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,49	2,00	3,10	32,00	4/1	
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	150	10,40	8,90	23,60	210,00	6/9	
	Компот из черносливки и изюма	150	0,49	0,02	16,20	63,75	5/10	
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.051	
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7.002	
	Итого за обед	530	16,33	13,51	74,23	467,25		
	ПОЛДНИК	Рыба, тушеная с овощами	120	11,60	6,30	4,90	122,00	4/7
		Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.051
		Чай с лимоном	150	0,06	0,00	6,75	27,00	11/10
	Итого за полдник	295	13,56	6,53	24,18	206,75		
	ИТОГО за день	1255	39,11	31,59	149,47	1009,75		

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,34	4,45	16,46	119,25	4/4
	Хлеб с маслом и сыром (20/5/5)	30	2,87	5,62	9,41	92,92	4/13
	Молоко кипяченое	150	4,30	4,50	6,80	83,33	-
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
	Итого за завтрак:	430	10,91	14,97	42,47	338,18	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,35	3,27	7,57	66,00	31/2
	Салат из свежих помидор с маслом растительным	30	0,30	2,99	1,02	32,50	15/1
	Мясо говядины отварное	60	16,14	11,52	0,41	170,25	1/8
	Гарнир овощной сборный	120	3,12	3,12	13,28	94,40	36/3
	Компот из яблок и изюма	150	0,21	0,01	13,86	53,25	2/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7.051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7.002
	Итого за обед	560	24,67	21,44	59,12	519,40	
ПОЛДНИК	Пудинг манный с яблоками	100	4,63	4,98	24,50	159,58	4/5
	Джем	10	0,00	0,00	6,80	27,20	-
	Чай	150	0,00	0,00	6,82	26,25	10/10
	Итого за полдник	260	4,63	4,98	38,12	213,03	
	ИТОГО за День	1250	40,21	41,39	139,71	1070,61	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,47	23,43	154,50	15/4
	Хлеб с маслом и сыром (20/5/5)	30	2,87	5,62	9,41	92,92	4/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
	Итого за завтрак:	430	10,43	12,65	52,66	356,85	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	1,30	3,28	8,75	69,75	5/2
	Горошек зеленый с яйцом	30	2,16	1,74	1,85	31,70	2/1
	Выпечки (котлеты) из рыбы	60	8,23	1,20	4,79	63,00	9/7
	Рагу из овощей	120	1,84	2,96	10,80	77,60	18/3
	Напиток из пшеники	180	0,20	0,08	15,01	58,50	15/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002
	Итого за обед	590	17,28	9,79	64,18	403,55	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	7,06	5,20	43,20	250,67	8/12
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	130	3,77	4,16	6,11	75,73	-
	Итого за полдник	210	10,83	9,36	49,31	326,40	
	Итого за день	1230	38,54	31,80	166,15	1086,80	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	дес блюда,	Белки грамм	Жиры грамм	Углевод ы грамм	Энергетическая я ценность,	№ рецептуры
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	186,00	7/4
	Хлеб с маслом и сыром (20/5/5)	25	1,56	3,81	9,41	75,42	1/13
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	45,75	12/10
Второй завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	42,68	-
	Итого за завтрак:	425	7,54	9,63	59,39	349,85	
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,83	9,24	10,31	141,00	15/2
	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	30	0,39	2,96	2,20	36,50	21/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,40	9,70	9,60	159,00	31/8
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,01	13,76	53,25	1/10
	Хлеб Крестьянский	25	1,90	0,23	12,53	57,75	7,051
	Хлеб Чусовской	25	1,65	0,30	10,45	45,25	7,002
	Итого за обед	530	17,40	22,44	58,85	492,75	
	Суфле творожное	80	11,77	9,69	10,96	179,20	19/5
ПОЛДНИК	Чай	150	0,00	0,00	6,82	26,25	10/10
	Итого за полдник	230	11,77	9,69	17,78	205,45	
	Итого за день	1185	36,71	41,76	136,02	1048,05	
	Среднее значение за неделю	1220	37,83	36,51	151,31	1064,74	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201113

Владелец Дунаева Светлана Николаевна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024