

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 5

И.В. Смирнова

Приказ № 4-А от «11» января 2021 г.



**Примерное двухнедельное меню
для детей раннего возраста
с 10-ти часовым дневным пребыванием в МДОУ**

г. Любим

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ							
Завтрак	Греча рассыпчатая сладкая	150	8,55	6,0	37,8	243	№ 74
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	№ 45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,88	0,07	53,2	
	Итого:	337	11,02	12,18	64,37	416,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	150/10	12,5	5,64	19,83	69,8	№ 8 (2010)
	Рагу овощное с мясом	110	9,82	11,68	10,78	192,6	№ 83
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
	Итого:	450	25,47	17,52	71,71	441,90	
Полдник	Биточки манные на молоке	130	5,2	6,24	29,9	205,40	№ 56
	Кисель	150	-	-	9,6	43,5	№ 93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Итого:	310	7,6	6,54	54	321,5	
Итого за день:		1197	44,09	36,24	201,28	1225,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ВТОРОЙ							
Завтрак	Каша пшённая на молоке	150	4,2	3,0	16,05	108	№ 32
	Какао с молоком	150	4,08	3,33	17,6	118,3	№ 100
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,88	0,07	53,2	
	Итого:	337	10,75	12,51	48,22	352,1	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп рыбный картофельный	150	3,9	1,5	7,65	67,5	ТК № 17 (б.кн.2017)
	Огурец свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Макароны отварные	110	3,96	3,08	21,67	135,3	№ 75
	Котлета мясная	60	9,9	9,82	12,45	183	№ 59
	Подлива	50	0,4	1,8	3,25	31,5	№ 84
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
Итого:	590	21,51	16,4	86,92	600,80		
Полдник	Булочка домашняя	70	5,67	3,85	34,37	209,30	№ 104
	Молоко	150	4,5	3,9	7,5	85,8	№ 102
	Итого:	220	10,17	7,75	41,87	295,1	
Итого за день:		1327	55,28	43,35	189,68	1409	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ТРЕТИЙ							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,8	5,55	24,67	168	№ 38
	Чай с молоком	150	1,88	1,62	13,12	76,25	№ 96
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,88	0,07	53,2	
	Итого:	337	9,15	13,35	52,36	370,05	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Борщ мясной со сметаной	150/10	1,35	4,2	6,15	79,5	№ 6
	Помидор свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Пюре картофельное	110	2,42	3,41	8,58	93,50	№ 78
	Котлета куриная	60	9,48	7,56	10,68	156	№ 71
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
	Итого:	550	16,6	15,37	67,31	512,50	
Полдник	Омлет натуральный	130	13	15,6	2,6	201,50	№ 43
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48,3	№ 45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Итого:	310	15,4	15,9	29,1	322,40	
Итого за день:		1297	41,15	44,62	159,97	1249,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ							
Завтрак	Каша манная	150	3,9	2,25	17,4	105	№ 31
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48,3	№ 45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34	
	Итого:	340	8,9	5,15	43,9	259,9	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп гороховый с мясом	150	9,32	5,38	13,43	160	№ 10/17
	Рис отварной	110	2,31	2,75	18,15	118,80	№ 73
	Тефтеля рыбная	60	10,71	0,34	0,26	47,14	№ 53
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
	Итого:	510	25,49	8,67	72,94	505,44	
Полдник	Пудинг творожный	130	22,62	14,04	20,54	312	№ 46
	Повидло	20	-	-	12,2	48,8	
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48,3	№ 45
	Итого:	300	22,62	14,04	44,74	409,10	
Итого за день:		1250	57,41	28,26	171,38	1221,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ПЯТЫЙ							
Завтрак	Каша рисовая	150	3,75	2,25	20,85	133,5	№ 33
	Кофе с молоком	150	-	-	12,8	48,33	№ 58
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,88	0,07	53,2	
	Итого:	337	6,22	8,43	48,22	307,63	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	150	10,94	8,18	10,15	160,7	№ 13/19
	Запеканка картофельная с мясом	110	12,17	13,05	15,25	246,4	№ 66
	Подлива	50	0,4	1,8	3,25	31,5	№ 84
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
	Итого:	500	26,66	23,23	69,75	618,1	
Полдник	Икра свекольная	130	1,82	8,19	7,28	127,40	№ 5
	Кисель фруктовый	150	-	-	10,35	48	№ 93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Итого:	310	4,22	8,49	32,13	248	
Итого за день:		1247	37,1	40,15	161,3	1218,73	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ШЕСТОЙ							
Завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4,2	5,3	18,4	132	№ 76
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48,3	№ 45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,6	0,07	53,2	
	Итого:	337	6,67	11,2	44,97	306,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Суп овощной мясной	150	1,35	3,75	21	108,75	№ 12
	Греча рассыпчатая	110	6,26	4,4	27,8	178,5	№ 74
	Печень по-строгановски	60	15,6	12,72	8,16	211,20	№ 56 (2010)
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
	Итого:	510	26,36	21,07	98,06	677,95	
Полдник	Биточки рисовые на молоке	130	5,2	6,24	29,9	205,4	№ 56 (2017 г.)
	Кисель фруктовый	150	-	-	10,35	48	№ 93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Итого:	310	7,6	6,54	54,75	326	
Итого за день:		1257	40,63	38,81	208,98	1355,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,2	3,0	16,05	108	№ 34
	Кофе с молоком	150	-	-	12,8	48,33	№ 58
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,88	0,07	53,2	
	Итого:	337	6,67	9,18	43,42	282,13	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Рассольник рыбный со сметаной	150	1,05	2,63	13,5	90	№ 12 (2017 г.)
	Капуста тушеная	120	2,4	3,24	6,6	84	№ 82
	Котлета мясная	70	9,24	9,17	11,62	170,8	№ 19
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
	Итого:	530	15,84	15,24	72,82	524,3	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	8,47	5,39	26,95	205,1	№ 108
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48,3	№ 45
	Итого:	220	8,47	5,39	38,95	253,4	
Итого за день:		1187	31,38	30,21	164,99	1106,83	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ							
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,2	3,0	16,05	108	№ 35
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48,3	№ 45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,88	0,07	53,2	
	Итого:	337	6,67	9,18	42,62	282,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Суп с клецками, картофелем, мясной со сметаной	150/10	1,05	3,45	5,4	152,25	№ 15 (2017 г.)
	Огурец свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Пюре картофельное	110	2,42	3,41	8,58	93,50	№ 78
	Суфле рыбное	60	8,34	1,26	5,7	64,2	№ 79 (2017 г.)
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
	Итого:	550	15,6	8,32	61,58	493,45	
Полдник	Морковно-рисовая запеканка с молочным соусом	130/50	41,99	5,8	32,58	156	№ 87, № 82
	Кисель фруктовый	150	-	-	10,35	48	№ 93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Итого:	360	44,39	6,1	57,43	276,6	
Итого за день:		1347	66,66	23,6	172,83	1097,15	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ							
Завтрак	Каша кукурузная	150	4,05	2,25	21	120	№ 37
	Какао с молоком	150	4,08	3,33	17,6	118,3	№ 100
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,88	0,07	53,2	
	Итого:	337	10,6	11,76	53,17	364,1	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп крестьянский с курой и сметаной	150/10	2,1	1,88	5,66	115,13	№ 7
	Макароны отварные	110	3,96	3,08	21,67	135,3	№ 75 - 2010
	Тефтеля из курицы	60	9,48	7,56	10,68	156	№ 72
	Помидор свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
	Итого:	550	18,89	12,72	79,91	589,93	
Полдник	Сырники из творога	130	22,1	14,04	23,13	326	№ 45
	Повидло	20	-	-	12,2	48,8	
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48,3	№ 45
	Итого:	300	22,1	14,04	47,33	423,10	
Итого за день:		1267	51,99	38,92	190,21	1424,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ							
Завтрак	Лапша молочная	150	4,65	4,05	15	118,5	№ 14
	Чай с молоком с сахаром	150	-	-	12	48,3	№ 96
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,88	0,07	53,2	
	Итого:	337	7,12	10,23	41,57	292,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	45	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	1,0	2,25	15,0	93,75	№ 18 - 2017
	Плов с мясом	110	8,8	10,89	22,44	222,2	№ 58 - 2010
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,7	97,5	№ 91
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,2	17,4	82	
	Икра свекольная	40	0,56	2,32	2,24	39,2	№ 5
	Итого:	490	13,51	15,66	80,78	534,65	
Полдник	Капуста тушеная	130	2,6	3,51	7,15	91	№ 82
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48,3	№ 45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	72,6	
	Итого:	310	5	3,81	33,65	211,15	
Итого за день:		1237	25,69	29,9	167,2	1084,15	

