

Утверждено МДОАУ № 1, Петрова Лариса Викторовна, Заведующий  
Сертификат №  
02CE7ECB005EAD418B4144D7B702AC2B4F

Утверждаю:

*Заведующий МДОАУ № 1*  
*Л.В. Петрова*  
*16.01.2011*



### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

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

Возрастная категория: до 3-х лет

Период: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
Завтрак:	Омлет с вермишелью	100	4,08	4,79	2,09	184,00	0,74	312
	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	40	0,90	4,05	3,83	54,90	3,15	50
	Кофейный напиток с сахаром	150/6	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	393
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	5,18	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>2,52</b>	<b>8,85</b>	<b>24,04</b>	<b>185,1</b>	<b>8,36</b>	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	0,00	0,00	16,5	66,00	3,80	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,95</b>	<b>0,00</b>	<b>16,5</b>	<b>66,00</b>	<b>3,80</b>	
	Нарезка из квашеных овощей	40	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
Обед:	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	85
	Кнели из говядины	70	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	281
	Соус молочно- сметанный	40/5	4,5	9,2	28,01	103,06	3,25	354
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	336
	Компот из сухофруктов	150/6	0,33	0,02	12,83	80,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,00	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,42</b>	<b>18,46</b>	<b>55,68</b>	<b>519,27</b>	<b>24,9</b>	
Полдник:	Каша Янтарная	150/8	7,00	11,25	20,00	189,25	2,00	305
	Чай с сахаром	150/6	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Кондитерские изделия	20	2,17	2,3	9,26	58,20	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,23</b>	<b>13,57</b>	<b>39,26</b>	<b>287,45</b>	<b>2,03</b>	
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>35,95</b>	<b>45,12</b>	<b>157,11</b>	<b>1250,00</b>	<b>37,85</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>								
Завтрак:	Творожная запеканка со сгущенным молоком	90/28	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24	237
	Какао с молоком	150/6	2,34	2,00	10,63	90,00	0,98	395
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	5,18	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,66</b>	<b>18,88</b>	<b>39,22</b>	<b>413,2</b>	<b>6,4</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	368
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,00</b>	<b>7,5</b>	
Обед:	Нарезка из квашеных	40	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	



Полдник:	Тефтели рыбные	70	8,02	2,82	5,99	81,00	0,26	255
	Томатный соус	40	0,7	2,5	4,8	44,7	1,42	348
	Нарезка из квашеных овощей	35	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	
	Кофейный напиток с сахаром	150/6	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	393
	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	ИТОГО:		10,84	6,16	25,26	221,1	7,71	
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		39,71	40,26	159,89	1152,78	26,77	
<b>ДЕНЬ 5</b>								
Завтрак:	Суп молочный гречневый	150	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	94
	Чай с сахаром	150/6	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Сыр порционно	5,6	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	5,18	1
	ИТОГО:		11,24	13,91	38,55	324,64	7,24	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	0,00	0,00	16,5	66,00	3,80	
	ИТОГО:		0,00	0,00	16,5	66,0	3,8	
Обед:	Овощи квашеные в ассортименте	40	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
	Суп - кудряш	180/4	1,94	2,04	12,34	103,42	5,94	84
	Жаркое по-домашнему	150	18,53	11,4	27,97	307,8	4,14	590
	Компот из сухофруктов	150/6	0,33	0,02	12,83	80,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,00	2
	ИТОГО:		19,81	16,76	61,66	524,15	18,15	
Полдник:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,00	0,45	401
	Кондитерские изделия	25	2,17	2,3	9,26	58,20	0,00	
	Яблоко	75	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		6,84	6,05	23,48	180,2	8,45	
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		29,17	31,66	125,68	1135,11	38,76	
<b>ДЕНЬ 6</b>								
Завтрак:	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	40	0,90	4,05	3,83	54,90	3,15	50
	Макароны, запеченные с сыром	95	3,85	4,25	18,9	117,6	0,8	421
	Яйцо отварное	50	1,6	2,2	0,15	30		
	Какао с молоком	150/6	2,34	2,00	10,63	90,00	0,98	395
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	5,18	1
	ИТОГО:		6,35	13,09	39,94	290,7	9,15	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	0,00	0,00	16,5	66,00	3,80	
	ИТОГО:		0,00	0,00	16,5	66,00	3,8	
Обед:	Нарезка из квашеных овощей	40	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
	Суп гороховый	180	3,95	3,79	11,75	97,2	4,19	81
	Шницель из говядины	70	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	307
	Свекла тушеная с яблоками и сметаной	80	1,30	1,9	8,6	56,3	1,20	318
	Компот из сухофруктов	150/6	0,33	0,02	12,83	80,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,00	2
	ИТОГО:		22,62	23,41	87,08	593,1	31,74	
Полдник:	Сырники со сгущенным	80/28	14,09	1,55	21,12	245,0	0,73	233

	молоком							
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	401
	Печенье	20	2,17	2,3	9,26	58,20	0,00	
	ИТОГО:		11,94	8,48	48,38	307,4	0,7	
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>45,8</b>	<b>45,8</b>	<b>190,51</b>	<b>1394,51</b>	<b>43,48</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	150	5,04	8,0	22,00	192,76	1,43	93
	Кофейный напиток с молоком	150/6	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	5,18	1
	ИТОГО:		8,94	14,78	42,85	352,96	7,59	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	75	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0	7,92	46,0	8,00	
	Нарезка из квашеных овощей	40	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
Обед:	Борщ со сметаной	180/8	1,97	4,28	9,85	85,86	12,8	59
	Зразы с яйцом	75	11,50	11,00	9,10	187,00	3,30	614
	Картофельное пюре	120	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	321
	Компот из сухофруктов	150/6	0,33	0,02	12,83	80,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,00	2
	ИТОГО:		21,75	23,03	63,21	594,47	9,93	
Полдник:	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,26	255
	Соус томатный	40	0,7	2,5	4,8	44,7	1,42	348
	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	40	0,90	4,05	3,83	54,90	3,15	50
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	ИТОГО		11,24	10,14	14,93	255,6	4,85	
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>42,25</b>	<b>47,95</b>	<b>128,91</b>	<b>1182,12</b>	<b>30,37</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>								
Завтрак:	Каша манная	150	6,83	4,7	26,1	178,00	1,18	175
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	5,18	1
	Сыр порционно	5,6	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		9,59	10,97	43,31	314,2	6,42	
2 завтрак:	Фрукты свежие	75	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0	7,92	46,0	8,00	
	Нарезка из квашеных овощей	40	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
Обед:	Суп вермишелевый	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	82
	Мясо птицы тушеное с гарниром (капуста тушеная)	160	16,09	18,33	3,90	282,56	0,07	626
	Компот из сухофруктов	150/6	0,33	0,02	12,83	80,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,00	2
	ИТОГО:		15,12	12,87	52,65	454,07	7,99	
Полдник:	Оладьи	90	4,2	2,49	24,89	139,00	0,10	477
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	75,00	1,05	401
	ИТОГО:		8,55	6,24	31,19	214,0	1,15	
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>33,58</b>	<b>30,08</b>	<b>135,07</b>	<b>1102,46</b>	<b>23,56</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>								
Завтрак:	Каша Дружба	150	6,93	9,18	22,32	207,45	1,43	959
	Кофе с молоком	150/6	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2	397
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	5,18	1
	ИТОГО:		11,64	16,68	45,5	386,65	7,81	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	75	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368

	ИТОГО:		0,32	0,00	7,92	46,0	8,00	
Обед:	Нарезка из квашеных овощей	40	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
	Щи из свежей капусты	180/8	1,25	6,2	8,71	87,07	15,29	67
	Фрикадельки из мяса говядины	70	8,8	9,5	11,2	171	1,03	286
	Соус томатный	40	0,7	2,5	4,8	44,7	1,42	348
	Рис отварной с маслом	65	2,9	2,22	15,44	104	0,00	313
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,00	0,00	16,5	66,00	3,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,00	2
	ИТОГО:		18,57	15,45	64,5	520,82	23,84	
	Овощное рагу	120	2,70	6,08	15,84	128,85	12,85	344
	Яйцо отварное	50	1,6	2,2	0,15	30		
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	ИТОГО:		10,92	17,75	25,75	328,65	12,87	
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>38,8</b>	<b>50,67</b>	<b>137,98</b>	<b>1245,32</b>	<b>44,46</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150	5,17	4,69	16,95	130,68	0,68	93
	Чай с молоком	150/6	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	5,18	1
	Сыр порционнно	5,6	1,16	1,48	0,00	18,00	0,04	42
	ИТОГО:		10,23	12,95	37,8	308,88	6,88	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	100	0,00	0,00	16,5	66,00	3,80	
	ИТОГО:		0,00	0,00	16,5	66,0	3,8	
Обед:	Овощи квашеные в ассортименте	40	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
	Суп картофельный с зеленым горошком	180	1,94	2,08	8,92	81,24	4,85	79
	Шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	258
	Соус томатный	40	0,7	2,5	4,8	44,7	1,42	348
	Каша пшеничная	70	2,9	2,22	15,44	120	0,00	313
	Компот из сухофруктов	150/6	0,33	0,02	12,83	80,75	0,30	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,00	2
	ИТОГО:		18,57	15,45	64,5	520,82	23,84	
Полдник:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
	Печенье	25	13	2,17	2,3	9,26	58,20	
	Яблоко	75	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		17,67	5,92	16,52	131,26	66,65	
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>46,47</b>	<b>34,32</b>	<b>135,32</b>	<b>999,13</b>	<b>101,17</b>	

### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	– 18-20%
II завтрак	– 5 %
Обед	– 30-35 %
Уплотненный полдник	– 20-25%

### СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	35,95	45,12	157,11	1250,00	37,85
2	49,65	45,52	127,84	1168,56	38,35
3	47,24	49,36	175,64	1217,99	56,05
4	39,71	40,26	159,89	1152,78	26,77
5	29,17	31,66	125,68	1135,11	38,76
6	45,8	45,8	190,51	1394,51	43,48
7	42,25	47,95	128,91	1182,12	30,37
8	33,58	30,08	135,07	1102,46	23,56
9	38,8	50,67	137,98	1245,32	44,46
10	46,47	34,32	135,32	999,13	101,17
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>40,86</b>	<b>42,07</b>	<b>147,39</b>	<b>1050,0</b>	<b>44,08</b>

Данное меню составлено в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 СанПиН 2.4.1.3049 – 13,

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2003 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т. Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с.
5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
6. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агротехиздат», 1987., Т. 1