

Двухнедельное меню МБДОУ детский сад №21 "Аленький цветочек" для организации питания детей 1-3 лет

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
1	Каша ячневая молочная	150	5.1	4.4	22	148
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	355	10.4	10.5	46.2	321.1
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.8	2.1	3.1	35.2
17	Суп крестьянский со сметаной	150	4	3.2	6.1	69.4
54-1бульон	Бульон из кур	153	6.5	0.5	0.5	32.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	80	4.4	3.4	19.2	124.6
54-28м	Биточек из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3
23	Соус сметанный с томатом	30	0.4	1	1.7	17.6
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	683	28.4	12.9	66.6	496.5
	Полдник					
34	Молоко кипяченое	180	4.9	4	7.9	86.7
20	Ватрушка с повидлом	50	3.2	2.7	27.8	148.3
	Итого за Полдник	230	8.1	6.7	35.7	235
	Ужин					
37	Картофель отварной, запеченный с маслом	90	2	2.7	14.8	91.3
4.3-2	Тефтели рыбные в соусе	50	8.7	3.1	6	86.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	455	15.3	7.9	54	346.7
	Итого за день	1833	65.4	40.8	214.6	1485.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
11	Каша ассорти (пшено, рис, гречка)	150	4.6	4	23.4	148.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	3.3	2.4	9.5	73.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	350	10.2	6.6	47.7	292
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8

	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
3	Суп овощной	150	3.2	2.9	5.9	62.3
54-2бульон	Бульон мясной	112.5	3.2	2.5	0.2	36.3
54-1г	Макароны отварные	90	3.2	3	19.7	118.1
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	622.5	22.5	18.3	66	518.6
	Полдник					
4	Булочка обсыпная	50	4	2.9	27.5	151.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	5	3.1	47.7	238.5
	Ужин					
54-1г	Запеканка из творога	110	21.8	7.8	16.4	223.1
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Ужин	405	24.5	10.8	47.8	385.7
	Итого за день	1737.5	65.4	41.6	221.3	1520.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
30	Каша геркулесовая	150	4.6	4.2	17.6	126.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	8.2	5.5	39.6	240.2
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
54-12з	Икра морковная	30	0.6	2.1	3	34
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8
54-2бульон	Бульон мясной	120	3.4	2.7	0.2	38.7
39	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13.5	11.1	15.3	215.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	24.8	21.4	58.1	525
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
29	Коржик молочный	50	3.3	5.4	26.2	166.8
	Итого за Полдник	220	3.4	5.4	31.6	189
	Ужин					
14	Картофельные оладьи с сыром	145	9.4	8.3	35.8	255.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8

	Итого за Ужин	410	12	9.8	63.1	388.1
	Итого за день	1760	51.6	44.9	204.5	1428.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
7	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	150	4.8	5	21.9	151.9
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	355	11.2	8.9	46.1	309
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
54-2бульон	Бульон мясной	131	3.7	3	0.2	42.2
8	Рассольник со сметаной	150	3.6	3.2	7.1	71.9
54-11г	Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
4.2-10	Сердце в соусе	60	11.4	5.6	4.3	113.5
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	641	23.4	16.4	52.9	452.7
	Полдник					
35	Булочка ванильная	50	3.5	2.1	22.8	123.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	4.5	2.3	43	210.3
	Ужин					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.8	2.1	3.1	35.2
32	Суп рыбный с консервами	150	6.4	8.4	7.5	130.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	475	12.1	12.2	52.7	368.9
	Итого за день	1831	54.4	42.6	206.8	1426.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	355	9.2	9.4	37.5	271.7
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3	2.9	40.8
54-2бульон	Бульон мясной	131	3.7	3	0.2	42.2
36	Суп гороховый	150	5.8	1.9	13.3	93.5

54-7г	Рис припущенный	90	2.1	2.9	21	118.1
10	Биточки (котлеты) рыбные	60	14	1.5	5.7	92.7
23	Соус сметанный с томатом	30	0.4	1	1.7	17.6
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	671	28.7	13.7	70.2	518.5
	Полдник					
34	Молоко кипяченое	180	4.9	4	7.9	86.7
54-16в	Крендель сахарный	50	3.3	5.9	25.2	166.7
	Итого за Полдник	230	8.2	9.9	33.1	253.4
	Ужин					
54-4о	Омлет с сыром	80	10.1	13.5	1.6	168.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
Пром.	икра из кабачков. Консервы	20	0.4	1.8	1.5	23.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	395	15.4	17	45.2	394.9
	Итого за день	1761	64.7	52.8	198.1	1524.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	355	10.1	8.3	42.2	283.8
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
38	Салат "Школьный"	30	0.5	1.8	2.2	26.8
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2
54-2бульон	Бульон мясной	112.5	3.2	2.5	0.2	36.3
36	Капуста тушеная	70	1.3	1.8	3.9	37.3
54-11г	Картофельное пюре	70	1.4	2.5	9.2	65
54-15м	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	50	6.6	6.7	6.1	111
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	692.5	19.7	18.9	58.2	481.4
	Полдник					
31	Кекс "Детский"	50	2.8	9.3	25.1	195.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	3.8	9.5	45.3	282.3
	Ужин					
12	Творожный пудинг "Зебра"	110	15.6	8.8	16.3	207.4
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2

	Итого за Ужин	405	18.3	11.8	47.7	370
	Итого за день	1812.5	55.1	51.3	205.5	1503.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	355	9.1	10.3	43.1	301.7
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	30	0.7	2.1	3.4	35.7
13	Суп "Лапша" на курином бульоне	150	4.3	4.1	10.4	95.2
54-1бульон	Бульон из кур	135	5.7	0.4	0.4	28.5
54-1г	Макаронны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
54-34м	Гуляш из отварной птицы	60	8.1	1.1	0.9	46.5
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	675	25.3	12	66.7	476.9
	Полдник					
34	Молоко кипяченое	180	4.9	4	7.9	86.7
28	Пирожок с повидлом	50	3.7	5.5	34	200.4
	Итого за Полдник	230	8.6	9.5	41.9	287.1
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
29	Котлета рыбная любительская (минтай)	60	15.3	1.7	10.7	119.1
23	Соус сметанный с томатом	30	0.4	1	1.7	17.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	485	22.6	7.9	67.7	432.4
	Итого за день	1855	68.8	42.5	231.5	1583.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	355	9.8	9.3	48.4	316.6
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3	2.9	40.8

43	Свекольник со сметаной (вариант 2)	150	3.6	2.5	8.3	69.8
54-2бульон	Бульон мясной	120	3.4	2.7	0.2	38.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	50	7.5	7.8	1.2	104.6
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	640	23.2	21.1	64.4	538.9
	Полдник					
44	Ватрушка с творогом	50	8.3	6.8	25.8	197.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	9.3	7	46	283.9
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0.3	3.1	2.1	37.1
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
	Итого за Ужин	425	13.7	16.8	46.4	390
	Итого за день	1780	59.2	57	217.3	1615.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-28к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	355	9.1	10.1	45.6	309.4
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.8	2.1	3.1	35.2
18	Суп картофельный со сметаной	150	2.8	2.9	8.2	70.1
54-2бульон	Бульон мясной	84	2.4	1.9	0.1	27.1
36	Капуста тушеная	120	2.2	3.1	6.8	64
19	Рулет из мяса, фаршированный яйцом	60	12.1	11.5	6.3	177.7
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	624	22.5	21.9	49.9	487.7
	Полдник					
34	Молоко кипяченое	180	4.9	4	7.9	86.7
40	Булочка витая "К чаю"	50	3.5	4.5	22.8	145.9
	Итого за Полдник	230	8.4	8.5	30.7	232.6
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
34	Поджарка из рыбы	60	13	4.7	6.1	118.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7

Пром.	Банан	95	1.4	0.5	20	89.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	465	20.2	10.3	62.7	423.5
	Итого за день	1784	63.4	53.6	201	1539
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	355	9.1	7.1	46.8	286.8
	Второй завтрак					
16	Кефир с сахаром	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Итого за Второй завтрак	110	3.2	2.8	12.1	85.8
	Обед					
2	Салат из свеклы с чесноком	30	0.5	2	2.9	32
54-2бульон	Бульон мясной	120	3.4	2.7	0.2	38.7
21	Щи со сметаной и свежей капустой	150	3.5	4.3	5.6	74.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	110	3.2	3.9	22.4	137.2
54-7г	Рис припущенный	110	2.5	3.5	25.6	144.3
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
25	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	13.5	54.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	750	23.8	25.1	84	656.8
	Полдник					
22	Полоска песочная	50	3.1	7.5	27.7	190.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	250	4.1	7.7	47.9	277.5
	Ужин					
54-6г	Сырники	150	29.5	8.7	31	320
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Ужин	435	31.4	10.8	56.8	449.9
	Итого за день	1900	71.6	53.5	247.6	1756.8