

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 323»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 323

О. И. Каличенко
«05» *ноября* 2013.

Примерное циклическое десятидневное меню для питания детей от 1,5 до 3 лет (индивидуальный стол)



г. Новосибирск

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет(БКМ)

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,9	0,9	22,1	117	1,35	206
	Батон	40	3	1,6	20	104	0	1
	Чай с сахаром	180	0,8	0,3	13	61	0,002	263
Итого за Завтрак		350	7,7	2,8	55,1	282	1,35	
Завтрак№2								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	16	63	3	пром
Итого за завтрак№2		150	0,75	0	16	63	3	
Обед								
	Суп из овощей	150	6	3	6,7	96	0,18	117
	Азу из отварной говядины	50	4	4,6	6,3	75	2	325
	Каша перловая рассыпчатая	110	2,3	3,4	17,5	107	0	302
	Кисель из смородины	150	0,15	0,06	15	65	0,03	518
	Хлеб ржаной	40	1	1	18	88	0	пром
Итого за Обед		500	13,4	12	63	442	3,4	
Полдник								
	Сухари из батона	20	2	0	14	69	0	пром
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	2	263
Итого за Полдник		170	2	0	26	130	2	
Ужин								
	Курица отварная	60	17	2,2	0,3	90	0,45	273
	Картофель отварной	100	2	5,4	11,1	101	14,5	152
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	1	263
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,8	14	60	0	пром
Итого за Ужин		335	20,6	8,4	38	312	16	
Итого за день		1505	43	46	198	1421	38	

МБДОУ д/с №323

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная рассыпчатая	130	2,1	2	15	95	0	209
	Батон	40	3	1,6	20	104	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	1,2	263
Итого за Завтрак		320	6	4	48	260	1,3	
Завтрак №2								
	Яблоко	95	0,4	0,4	8	38	10	пром
Итого за завтрак №2		95	0,4	0,4	8	38	10	
Обед								
	Суп метелица	153	3	5	11	77	5	21
	Тефтели мясные	50	4,3	3,7	6,2	67,5	0,7	287
	Пюре картофельное	120	2,4	4,5	20	126	5	321
	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1	0	347
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,05	22	61,4	1,2	376
	Хлеб ржаной	40	1	1	18	88	0	пром
Итого за Обед		533	11,4	15	78,1	433	12	
Полдник								
	Печенье для детского питания	20	0,02	1,7	14	77	0	пром
	Чай с сахаром	180	0,8	0,3	13	61	2	263
Итого за Полдник		200	1	2	27	138	2	
Ужин								
	Салат из кукурузы	40	2	2	3	40	4	12
	Курица отварная	60	17	2,2	0,3	90	0,45	273
	Чай с лимоном	180	0	0,2	13,4	41	3	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	72	0	пром
Итого за Ужин		310	21	5	31	243	7	
Итого за день		1498	41	45	198	1350	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсяная "Геркулес"	130	2	3	13	87	0,8	185
	Батон	40	3	1,6	20	104	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	0,5	263
Итого за Завтрак		320	5	5	46	252	1,3	
Завтрак №2								
	Мандарины	95	0,7	0,2	12,6	50	25	пром
Итого за завтрак №2		95	0,7	0,2	12,6	50	25	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	150	1,2	3,6	4,4	55	5	87
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5	6	7,8	139	0	302
	Гуляш из курицы	60	13,5	3,2	4,8	102	0,001	591
	Компот из шиповника	150	0,4	0,2	17	70	45	398
	Хлеб ржаной	30	1	1	17	88	0	пром
Итого за Обед		510	17	15	71	468	58	
Полдник								
	Крендель сахарный	70	5,2	9	42,2	271	0	пром
	Чай без сахара	150	0	0	10	41	3	263
Итого за Полдник		220	5,2	9	52,2	312	3	
Ужин								
	Рагу из овощей	180	2,6	4,3	16,6	116	6	15
	Чай с сахаром	150	0,2	0	6	19,8	0	392
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	72	0	пром
Итого за Ужин		360	4,8	5,3	36,6	207	6	
Итого за день		1545	36,7	42,5	200	1360	93	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша "Дружба"	130	2	5	14	147	1	266
	Батон	40	3	1,6	20	104	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	1,2	263
Итого за Завтрак		320	6	7	47	312	2,2	
Завтрак №2								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	16	63	3	пром
Итого за завтрак№2		150	0,75	0	16	63	3	
Обед								
	Суп с клецками с курицей	150	1,1	2,2	8,5	59	5,8	151
	Рыба припущенная (минтай)	50	13,8	1,2	2,9	78	2	297
	Соус томатный	20	0,7	1,7	1,9	262	0	354
	Рис отварной	100	2,4	3,7	20	171	2	54-6г-2020
	Компот из кураги	150	1,6	0	23,4	97	0,4	531
	Хлеб ржаной	40	1	1	17	88		пром
Итого за Обед		510	20,6	10	74	755	10,2	
Полдник								
	Манник	50	3,1	1,2	22,9	109	0,05	550
	Чай без сахара	150	0	0	10	41	3	263
	Соус сладкий	20	1,8	0,4	11,4	56,4	1	пром
Итого за Полдник		220	5	2,6	44,3	206,4	4,05	
Ужин								
	Винегрет овощной	130	12	3,8	6	70	11	2
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	157	0	424
	Чай с лимоном	150	0,05	0,006	10	21	3	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	72	0	пром
Итого за Ужин		350	19	9,4	31	320	14	
Итого за день		1530	45	45	210	1430	42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	157	0	424
	Батон	40	3	1,6	20	104	0,1	1
	Чай с сахаром	180	0,8	0,3	13	61	0,1	263
Итого за завтрак		260	9	7	34	322	1	
Завтрак №2								
	Яблоки	95	0,4	0,4	8	38	10	пром
Итого за завтрак №2		95	0,4	0,4	8	38	10	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150	5,7	5,7	8,8	267	0,032	94
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	4,4	23,6	152	0	6,86
	Соус томатный	20	0,2	0,6	0,9	10,4	0,3	419
	Кнели куриные с рисом	60	11	13	4	185	0,6	177
	Компот из свежих ягод	180	0,1	0,1	8	41	0,6	123
	Хлеб ржаной	40	1	1	17	88	0	пром
Итого за Обед		570	22,4	24,8	62,3	476	1,5	
Полдник								
	Галеты	20	2	1,1	14	76	2	пром
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8	35	2	263
Итого за Полдник		200	2,2	1,1	22	111	4	
Ужин								
	Икра кабачковая	40	0,4	2,4	1,4	30	13,4	15
	Запеканка картофельная с печенью	120	7	2,3	6,5	75	5	354
	Чай (без сахара)	180	0,3	0,07	0,06	2,1	1	263
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	60	0	пром
Итого за Ужин		310	9,7	5,7	22	167	12	
Итого за день		1485	41	45	200	1390	40	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,9	4,5	31	189	1	208
	Батон	40	3	1,6	20	104	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	0,1	263
Итого за завтрак		320	7,5	11,2	64	354	1	
Завтрак №2								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	16	63	3	пром
Итого за Завтрак №2		150	0,75	0	16	63	3	
Обед								
	Щи из свежей капусты с	150	6	3	6,7	96	1	104
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	4,4	23,6	152	0	6,85
	Котлета домашняя	50	8,7	6,9	7,8	128	0,3	249
	Компот из изюма	150	0,24	0	32	98	7,8	403
	Хлеб ржаной	40	1	1	18	88	0	пром
Итого за обед		510	20	15	88	562	3	
Полдник								
	Печенье для детского питания	20	0,02	1,7	14	77	0	пром
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	0,1	263
Итого за Полдник		170	3	2	27	138	1	
Ужин								
	Салат из моркови с курагой	30	0,3	1,8	3,4	28	4,6	22
	Чай без сахара	150	0	0	10	41	3	263
	Курица отварная	60	17	2,2	0,3	90	0,45	273
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	72	0	пром
Итого за ужин		270	20	5	28	231	5	
Итого за день		1480	45	45	211	1490	40	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,7	5	18	134	1,6	221
	Батон	40	3	1,6	20	104	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	0,1	263
Итого за завтрак		320	8	7	51	300	2,9	
Завтрак №2								
	Яблоки	95	0,4	0,4	8	38	10	пром
Итого за Завтрак №2		95	0,4	0,4	8	38	10	
Обед								
	Рассольник с курицей	180	5	4,6	16,7	120	5,8	100
	Салат из картофеля	110	2	6	15,4	128	7	374
	Голубцы ленивые	60	0	2	2	34	0,2	20
	Кисель из облепихи	150	0,2	1	20	40	0,4	479
	Хлеб ржаной	30	1	1	17	88	0	пром
Итого за Обед		550	8,2	14,6	71	410	14	
Полдник								
	Ватрушка с джемом	60	8	6	51	100	2	531
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	0,1	263
Итого за полдник		210	2	7	64	161	3	
Ужин								
	Салат из кукурузы	40	2	2	3	40	4	12
	Курица отварная	60	17	2,2	0,3	90	0,45	273
	Чай с лимоном	150	0	0	10	41	3	393
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	72	0	пром
Итого за Ужин		280	21	5	28	243	8	
Итого за день		1500	41	48	200	1510	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	130	7	6,6	23,8	198	1	206
	Батон	40	3	1,6	20	104	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	1	263
Итого за завтрак		320	11	9	57	231	2	
Завтрак№2								
	Банан	95	1,2	0	17	70	1	1
Итого за Завтрак№2		95	1,2	0	17	70	1	
Обед								
	Суп крестьянский с курицей	180	1,2	3,6	7	70	5	119
	Соус томатный	20	1	0,7	0,7	16		445
	Каша рассыпчатая Гречневая	120	5	6	7,8	139	0	302
	Компот из шиповника	150	0,4	0,2	17	70	16	398
	Котлеты из курицы	60	0,5	3,2	4,8	102	0	54-5м-2020
	Хлеб ржаной	30	1	1	17	88	0	пром
Итого за Обед		560	9	14,7	54,3	485	16	
Полдник								
	Галеты	20	2	1,1	14	76	2	пром
	Чай без сахара	150	0	0	10	41	3	263
Итого за Полдник		170	2	1,1	24	117	5	
Ужин								
	Капуста тушенная с курицей	180	15	17	.5	160	0,06	54-10м2020
	Чай с сахаром	150	0,2	0	6	19	0	263
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,8	14	60	0	пром
Итого за Ужин		355	16,8	17,8	25	239	0,06	
Итого за день		1500	40	42	193	1400	25	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Веснушка	150	4,8	5,8	20	135	0,5	84
	Батон	40	3	1,6	20	104	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	1	263
Итого за завтрак		340	6	8	53	300	1,7	
Завтрак №2								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	16	63	3	пром
Итого за Завтрак №2		150	0,75	0	16	63	3	
Обед								
	Суп с макаронными изделиями	150	1,6	1,6	10	60	4,6	34
	Биточки и горбуши	50	6,1	0,9	7,8	64	0,2	309
	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1	0	347
	Картофельное пюре	100	2,4	4,5	20	126	5	321
	Компот из кураги	150	0,4	0	18	70	0,6	239
	Хлеб ржаной	40	1	1	18	88	0	пром
Итого за Обед		540	13	11	78	456	22	
Полдник								
	Печенье овсяное	20	1,5	2,6	13	86	0	пром
	Чай сладкий	180	0,8	0,3	13	61	0,1	263
Итого за Полдник		200	2	3	26	147	1	
Ужин								
	Салат из моркови с кукурузой	30	0,3	1,8	3,4	28	4,6	22
	Курица отварная	60	17	2,2	0,3	90	0,45	273
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,1	1	263
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,8	14	60	0	пром
Итого за Ужин		270	20	6	19	181	5,5	
Итого за день		1500	42	46	200	1450	40	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5	5	0,28	157	0	424
	Батон	40	3	1,6	20	104	0,1	1
	Чай с сахаром	150	0,8	0,3	13	61	0	263
Итого за Завтрак		230	9	8	34	322	1	
Завтрак№2								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	16	63	3	пром
Итого за завтрак№2		150	0,75	0	16	63	3	
Обед								
	Свекольник с курицей	150	2	3	10	111	5	99
	Плов с курицей	160	9	9	24	277	1	54-12м-2020
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	4	35	12	20
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,05	22	61	1,2	376
	Хлеб ржаной	40	1	1	18	88	0	пром
Итого за Обед		540	13,2	15	78	572	19,2	
Полдник								
	Пирожок с картофелем	70	8	7	53	311	2,6	797
	Чай с сахаром	150	0,2	0	6	19	0	392
Итого за Полдник		220	8,2	7	59	330	2,6	
Ужин								
	Оладьи из печени	70	10	4	10	150	7	357
	Чай с сахаром	150	0,2	0	6	19	0	392
	Икра кабачковая	30	0,5	2,6	2,3	35	2	пром
	Хлеб пшеничный	30	2	1	14	72	0	пром
Итого за Ужин		280	12	7,6	32	276	9	
Итого за день		1480	43	46	210	1447	34	

Итого за период	15278	419,7	467,1	2040	14031	440	
Среднее значение за период	1502	42	46	203	1401	44	

Составил _____ Калькулятор

Утвердил _____