«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Галкина

 Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3-х лет

летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **1 день** **ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 65,00 | 5,292 | 10,188 | 1,014 | 117,228 | 229 |
| Икра кабачковая | 40,00 | 0,273 | 1,41 | 1,776 | 20,88 | 57 |
| Чай с лимоном  | 150,00 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 412 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| **Итого за завтрак** |  | **295,00** | **7,860** | **15,598** | **25,540** | **277,29** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Сок | 150,00 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79,005 | 418кк |
| **Итого за второй завтрак** |  | **150,00** | **0,75** | **0** | **19,05** | **79,005** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Суп гороховый  | 150 | 1,41 | 1,695 |  9,975 | 60,75 | 77 |
| Тефтели мясные 2в. | 60 | 13,0 | 12,012 | 21,749 | 247,0 | 321 |
| Каша гречневая | 125 | 5,148 | 3,474 | 23,112 | 142,25 | 330 |
| Помидор  | 40 | 0,6 | 2,0 | 3,5 | 34,4 | 20 |
| Напиток из шиповника |  150 | 0,51 | 0,21 | 14,235 | 61,005 | 398 |
| Гренки пшенич. хлеба | 25 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **565,00** | **17,71** | **16,27** | **63,63** | **475,17** |  |
|  |  |  |
|  |  |
| **ПОЛДНИК** | Запеканка из творога | 65 | 8,77 | 6,025 | 8,575 | 123,5 | 237 |
| Какао с молоком | 150 | 1,08 | 1,275 | 8,325 | 49,2 | к\к |
| **Итого за полдник** |  | **215,00** | **9,85** | **7,315** | **23,890** | **200,7** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1225,00** | **36,17** | **39,18** | **132,11** | **1032,17** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

«Утверждаю»

 Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3-х лет

летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |  |
| **2 день** **ВТОРНИК 1 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный геркулесовый | 150,00 | 3,615 | 3,81 | 12,63 | 99,3 |  101 |
| Чай с сахаром | 150,00 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Масло сливочное | 5,00 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **365** | **5,89** | **7,81** | **33,87** | **232,33** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Яблоки | 100 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,2 | к\к |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,52** | **0,52** | **12,74** | **57,2** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с клецками | 150,00 | 2,13 | 3,06 | 8,715 | 70,95 | 85 |
| Котлета из мяса птицы  | 60,00 | 6,558 | 3,06 | 1,542 | 60 | 322 |
| Каша пшеничная вязкая | 100,00 | 2,45 | 3,84 | 16,36 | 109,8 | 168 |
| Компот из свежих плодов  | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 390 |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Огурец грунтовой | 30,00 | 0,24 | 0,06 | 0,78 | 4,2 | к\к |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **530** | **13,69** | **10,5** | **59,49** | **390,17** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | Крендель сахарный | 50,00 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 443 |
| Йогурт питьевой | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 420 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **200,00** | **7,89** | **10,32** | **33,87** | **260** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | 1195,0 | 27,99 | 29,15 |  139,97  | **939,7** |  |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **4 день** **ЧЕТВЕРГ 1 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Драчена  | 60,00 | 5,292 | 10,188 | 1,014 | 110,772 | 215 |
| Чай с лимоном  | 150,00 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 412 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
|  | Салат из кукурузы | 40 | 1,2 | 2,5 | 3,2 | 39,7 | 12 |
| **Итого за завтрак** |  | **300,0** | **8,79** | **13,06** | **26,9** | **256,66** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Плоды и ягоды свежие | 100,00 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,8 | кк |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100,00** | **0,38** | **0,38** | **9,31** | **41,8** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Суп с макаронами | 150,00 | 1,62 | 1,695 | 10,29 | 62,85 | 88 |
| Рыба отварная  | 75,00 | 11,6 | 0,7 | 0,2 | 53 | 256 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,36 | 109,8 | 339 |
| Огурец грунтовой | 30,00 | 0,24 | 0,06 | 0,78 | 4,2 | к\к |
| Компот из сухофруктов | 150,00 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **565,0** | **18,43** | **6,67** | **62,63** | **390,82** |  |
|  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом  | 50,00 | 0,31 | 0,16 | 2,77 | 137,5 | 459 |
| Йогурт | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| **Итого за полдник** |  | **200,00** | **4,660** | **3,910** | **8,770** | **212,5** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1165** | **32,26** | **24,02** | **107,61** | **901,78** |  |

Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3-х лет

летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **3 день** **СРЕДА 1 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,00 | 3,615 | 3,81 | 12,63 | 99,3 |  100 |
| Чай с сахаром | 150,00 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Масло сливочное | 10,00 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| **Итого за завтрак** |  | **345,00** | **8,170** | **7,135** | **33,8** | **235,325** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Сок | 150,00 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79,005 | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **150** | **0,75** |  | **19,05** | **79,005** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Борщ из свежей капусты | 150,00 | 3,075 | 3,21 | 9,675 | 79,95 | 63 |
| Фрикадельки в соусе  | 120,00 | 9,02 | 7,13 | 2,3 | 109,38 | 305 |
| Каша ячневая вязкая | 100,00 | 2,92 | 3,04 | 16,14 | 103,75 | 168 |
|  Хлеб пшеничный | 20,00 | 0,99 | 0,135 | 5,7 | 29,85 |  |
| Хлеб ржаной | 20,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к.к |
| Кисель из сока  | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 400 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **560,00** | **16,67** | **13,77** | **56,14** | **418,4** |  |
|  |
| **ПОЛДНИК** | Печенье | 50,00 | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 4,575 | 4,08 | 7,575 | 85,005 | 395 |
| **Итого за полдник** |  | **200,00** | **7,965** | **11,06** | **33,65** | **266,01** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1255,0** | **33,56** | **31,97** | **142,64** | **998,74** |  |

 «Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3 лет на летне-осенний период

 «Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3 лет на летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **5 день** **ПЯТНИЦА 1 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный пшенный | 150,00 | 3,615 | 3,81 | 12,63 | 99,3 | 94 |
| Чай с сахаром | 150,00 | 0,045 | 0,015 | 6,99 | 28,005 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Сыр Российский | 10,00 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33 | 6 |
| **Итого за завтрак** |  | **350,0** | **5,89** | **7,81** | **33,87** | **232,32** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Сок | 150,00 | 0,75 |  | 19,05 | 79,005 | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **150,00** | **0,75** |  | **19,05** | **79,005** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный | 150,00 | 1,095 | 2,094 | 7,65 | 61,5 | 83 |
| Макаронник с мясом | 125,00 | 11,69 | 5,39 | 27,09 | 204 | 309 |
| Помидор  | 30,00 | 0,24 | 0,06 | 0,78 | 4,2 | к\к |
| Компот из свежих плодов  | 150,00 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **540,00** | **15,5** | **7,919** | **70,52** | **426,47** |  |
|  |
| **ПОЛДНИК** | Пицца детская | 50,00 | 8,03 | 6,69 | 13,97 | 148 | 448 |
| Какао с молоком  | 150,00 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 |  |
| **Итого за полдник** |  | **200,00** | **11,18** | **9,405** | **26,93** | **237** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1240** | **33,32** | **25,134** | **150,37** | **974,8** |  |

 «Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Галкина

 Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3 лет на летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **6 день** **ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Яйцо отварное | 40,00 | 2,54 |  | 20,38 | 77,5 | 213 |
| Чай с лимоном  | 150,00 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 412 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Икра кабачковая | 30,00 | 0,273 | 1,41 | 1,776 | 20,88 | к\к |
| **Итого за завтрак** |  | **260,00** | **5,108** | **1,79** | **44,84** | **204,57** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00** Сок фруктовый  | 150,00 | 0,75 |  | 19,05 | 79,005 | 418 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **150,0** | **0,75** |  | **19,05** | **79,005** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Борщ вегетарианский  | 150,00 | 1,5 | 1,68 | 10,2 | 61,95 | 80 |
| Котлета рыбная  | 60,00 | 8,25 | 2,688 | 6,678 | 84 | 271 |
| Пюре картофельное  | 120,00 |  2,45 |  3,84 |  16,36 |  109,8 | 339 |
| Помидор свежий | 40,00 | 0,6 | 2,0 | 3,5 | 34,4 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Напиток из шиповника | 150,00 | 0,51 | 0,21 | 14,235 | 61,005 | 417 |
| **Итого за обед** |  | **560,0** | **15,5** | **10,778** | **65,15** | **423,175** |  |
|  |
| **ПОЛДНИК** | Пудинг с изюмом | 50,00 | 6,805 | 5,335 | 7,315 | 104,5 | 249 |
| Какао с молоком | 150,00 | 3,15 | 2,715 | 12,96 | 88,995 | 416 |
| **Итого за полдник** |  | **200** | **9,955** | **8,05** | **20,275** | **193,5** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1170** | **31,31** | **20,62** | **149,32** | **900,25** |  |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3х лет на летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **7 день** **ВТОРНИК 2 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с крупой (манный) | 150,00 | 3,615 | 3,81 | 12,63 | 99,3 | 94 |
| Чай с сахаром  | 150,00 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Масло сливочное | 5,00 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,00 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **345,00** | **5,88** | **7,805** | **33,86** | **232,32** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Плоды и ягоды свежие  | 100 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,2 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100,00** | **0,52** | **0,52** | **12,74** | **57,2** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Суп с чечевицей | 150,00 | 3,075 | 3,21 | 9,675 | 79,95 | 87 |
| Плов из птицы  | 100,00 | 16,0 | 14,8 | 26,8 | 304,0 | 321 |
| Компот из свежих плодов | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Огурец грунтовой | 30,00 | 0,24 | 0,06 | 0,78 | 4,2 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **470** | **21,63** | **18,55** | **69,35** | **533,7** |  |
|  |
| **ПОЛДНИК** | Булочка Российская | 50,00 | 0,31 | 0,16 | 2,77 | 137,5 | 459 |
| Йогурт | 150,00 | 2,34 | 1,995 | 10,635 | 70,005 | 395 |
| **Итого за полдник** |  | **200,0** | **2,65** | **2,15** | **13,405** | **207,505** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1115** | **30,68** | **29,03** | **129,36** | **1030,8** |  |

 «Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3х лет на летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **8 день** **СРЕДА 2 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный гречневый | 150,00 | 3,615 | 3,81 | 12,63 | 99,3 | 94 |
| Чай с сахаром | 150,00 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Масло сливочное  | 10,00 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | кк |
| **Итого за завтрак** |  | **350,0** | **8,165** | **7,0** | **33,0** | **235,32** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-СокПеченье  | 150,0025.00 | 0,755,13 | 02,86 | 19,0516,5 | 79,005117,5 | 418кк |
| **Итого за второй завтрак** |  | **175,0** | **5,88** | **2,86** | **35,0** | **196,505** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Суп с мясными фрикадельками  | 150,00 | 1,23 | 1,86 | 7,545 | 51,9 | 85 |
| Макароны с сыром | 180,00 | 20,808 | 5,338 | 18,496 | 205,003 | 302 |
| Салат из капусты  | 30,00 | 0,24 | 0,06 | 0,78 | 4,2 | к\к |
|  |
| Кисель из плодов шиповника  | 150,00 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **550,00** | **24,58** | **7,0** | **58,0** | **406,323** |  |
|  |
| **ПОЛДНИК** | Булочка дорожная  | 50,00 | 3,9 | 3,06 | 23,93 | 151 |  |
| Молоко кипяченное | 150,00 | 4,575 | 4,08 | 7,575 | 85,00 | 400 |
| **Итого за полдник** |  | **200,0** | **8,47** | **7** | **31,0** | **236** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1275** | **47,09** | **24,86** | **159,76** | **1074,148** |  |

 «Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3х лет на летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **9 день** **ЧЕТВЕРГ 2 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 65,00 | 5,292 | 10,188 | 1,014 | 117,28 | 229 |
| Салат из кукурузы  | 40,00 |  1,2 |  2,5 |  39,7 |  39,7 | 12 |
| Чай с лимоном  | 150,00 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 412 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| **Итого за завтрак** |  | **295** | **8,787** | **13,06** | **63,4** | **263,17** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-Плоды и ягоды свежие | 100,00 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,2 |  |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100,0** | **0,52** | **0,52** | **12,74** | **57,2** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный (рис) | 150,00 | 1,5 | 1,68 | 10,2 | 61,95 | 86 |
| Рыба отварная  | 75,00 | 11,6 | 0,7 | 0,2 | 53 | 256 |
| Пюре картофельное  | 120,00 | 2,45 | 3,84 | 16,36 | 109,8 | 339 |
| Огурец  | 30,00 | 0,24 | 0,06 | 0,78 |  4,2 | к\к |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Компот из сухофруктов  | 150,00 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 394 |
| **Итого за обед** |  | **565** | **18,31** | **6,655** | **62,54** | **385,67** |  |
|  |
| **ПОЛДНИК** | Ряженка  | 150,00 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,005 | 401 |
| Сырники с повидлом | 50\20 | 9,345 | 6,335 | 5,7 | 117 | 245 |
| **Итого за полдник** |  | **220,00** | **13,7** | **10,085** | **12** | **193,01** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1180** | **41,32** | **30,32** | **150,68** | **899,05** |  |

 «Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Желябовский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Галкина

###  Двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3х лет на летне-осенний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы, г** |  |
| **10 день** **ПЯТНИЦА 2 неделя** |
|  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с крупой (рисовый) | 150,00 | 3,615 | 3,81 | 12,63 | 99,30 | 101 |
| Чай с сахаром | 150,00 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| Сыр Российский | 10,00 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 7 |
| **Итого за завтрак** |  | **350** | **8,165** | **7,13** | **33,8** | **235,32** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **10.00**-СокПеченье  | 150,0025.00 | 0,755,13 | 02,86 | 19,0516,5 | 79,005117,5 | 418кк |
| **Итого за второй завтрак** |  | **175,00** | **5,88** | **2,86** | **35,55** | **196,51** |  |
|  |
| **ОБЕД** | Борщ с фасолью | 150,00 | 2,13 | 3,06 | 8,715 | 70,95 | 69 |
| Шницель рубленный из мяса говядины | 60,00 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 299 |
| Соус сметанный  | 15,00 | 0,2115 | 0,75 | 0,8805 | 11,115 | 354 |
| Каша гречневая вязкая | 100,00 | 2,92 | 3,04 | 16,14 | 103,75 | 168 |
| Компот из свежих плодов  | 150,00 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 376 |
| Огурец грунтовой | 30,00 | 0,24 | 0,06 | 0,78 | 4,2 | к\к |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,65 | 0,225 | 9,5 | 49,75 | к\к |
| Хлеб ржаной | 15,00 | 0,540 | 0,135 | 4,68 | 22,27 | к\к |
| **Итого за обед** |  | **545** | **18,89** | **15,54** | **72,76** | **508,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |
| **ПОЛДНИК** | Ватрушка с повидлом | 70,00 | 4,61 | 2,74 | 14,59 | 100,99 | 458 |
| Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 2,34 | 1,995 | 10,635 | 70,005 | 395 |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **6,95** | **4,735** | **25,23** | **171** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1290** | **39,89** | **30,27** | **167,34** | **1118** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |