

МБДОУ №106 "ЛАЗУРНЫЙ" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

**Примерное двухнедельное меню
зимне-весенний период**

Руководитель _____

Утверждено
Манжура Л.М.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	150	0,03	0	7,09	27,37	1,43	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101	150	2,81	4,07	12,94	99,18	1,05	101
Итого за завтрак		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша гречневая вязкая•331	90	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр292
	Компот из сухофруктов•394	150	0,24	0	17,66	70,96		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ •21	30	0,73	3	2,7	40,43	29,1	21 стр.112
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный фасолевый•87я	150	3,46	3,2	12,33	88,82	8	81 стр 144
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88		
		510						
Уплотненный полдник	Икра кабачковая для детского питания•57	30	2,04	0,38	8,88	47,2		57 стр.127
	Кофейный напиток с молоком•414	150	1,5	2,25	9,99	65,93	0,75	414 стр.327
	Макаронные изделия отварные с сыром•220	155	6,37	4,4	45,91	236,23	0,44	220
	Хлеб пшеничный•1	20	2,91	0,46	16,84	79,45		
		355						
Итого за 1 день		1275	32,54	31,93	184	1117,01	46,57	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	150	0,03	0	7,09	27,37	1,43	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой гречневой•101	150	4,83	6,33	18,49	149,3	1,4	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	106/Суп картофельный с макаронными изделиями• 88	150	4,55	3,09	41,03	201,76	48	88 стр.144
	Компот из свежих яблок•390	150	0,09	0	17,93	68,11	2,9	390
	Овощи натуральные соленые•53	30	0	0	0	0	3	
	Плов из Птицы•199	150	24	12,92	28,81	321,29	2,35	321 стр.285
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88		
		510						
Уплотненный полдник	Йогурт•420	100	5	1,5	3,5	47		420
	Сгущенное молоко•155	10	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
	Сырники из творога•245	50	7,89	11,31	5,06	153,86	0,25	245 стр. 239
	Яблоки•386	80	0,24	0	8,16	33,12	8	386 стр.314
		240						
Итого за 2 день		1160	50,19	41,42	162,51	1196,45	72,53	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	150	0,03	0	7,09	27,37	1,43	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный овсяный•101	150	2,81	5,91	7,61	96,66	1,4	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Апельсины•389	70	0,49	0	4,41	19,95	42	
		70						
Обед	Капуста тушеная•143	100	1,98	4,02	10,35	83,82	68,2	143 стр.169
	Компот из сухофруктов•394	150	0,29	0	23,59	94,13		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с крупой гречневой•86	150	5,11	2,63	46,36	220,39	61,65	86
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88		
		490						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	150	0	0	6,99	26,18	0,02	411 стр 326
	Пюре картофельное•339	150	7,87	6,98	72,04	367,39	102,73	339 стр.295
	Рыба тушеная с овощами•261	60	17,69	9,77	2,06	166,78	2,5	261 стр 248
	Хлеб пшеничный•1	20	2,91	0,46	16,84	79,45		
		380						
Итого за 3 день		1270	47,83	39,74	226,56	1414,9	285,73	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	150	0,03	0	7,09	27,37	1,43	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный манный•99	150	4,17	5,99	16,41	135,78	1,4	99 стр.149
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша пшеничная вязкая•331	90	2,54	3,09	13,63	88,27		331 стр292
	Компот из свежих яблок•390	150	0,09	0	17,93	68,11	2,9	390
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный с томатом и луком•225	20	0,49	2,04	2,43	29,67	1,25	225 стр 159
	Суп картофельный с крупой рисовой•86	150	3,84	2,02	37,35	175,55	49,2	86
	Тефтели мясные• 303	60	7,71	4,12	7,48	95,76	0,8	303 стр. 272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88		
		500						
Уплотненный полдник	Джем	10	0	0	0	0	3	
	Запеканка из творога с морковью•252	100	9,37	15,56	20,95	258,65	1,36	252 стр 243
	Ряженка•420	100	3	6	4,1	82	0,03	420
	Яблоки•386	80	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
		285						
Итого за 4 день		1195	33,66	43,39	158,81	1131,4	76,37	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	150	0,03	0	7,09	27,37	1,43	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшеничной•101	150	4,73	6,37	17,74	150,1	1,4	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63	150	2,03	2,6	16,21	99,12	40,16	64
	Компот из сухофруктов•394	150	0,24	0	17,66	70,96		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Пюре картофельное•339	120	7,59	4,02	71,49	338,03	102,6	339 стр.295
	Салат из соленых огурцов с луком•20	30	0,4	3	0,86	32,12	2,7	20 стр 111
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88			
		540						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	150	0	0	9,98	37,4	0,03	411 стр 326
	Котлеты рыбные• 271	60	10,38	5,86	5,32	113,59		271 стр.254
	Салатиз горошка зеленого консервированного•10	30	0,83	1	1,91	20,01	5,5	10 стр.108
	Хлеб пшеничный•1	20	2,91	0,46	16,84	79,45		
		260						
Итого за 5 день		1210	37,79	33,28	194,32	1200,93	159,62	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	150	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой гречневой•101	150	4,83	6,33	18,49	149,3	1,4	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша пшениная вязкая•331	90	2,42	3,15	12,69	89,27		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394	150	0,29	0	23,59	94,13		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ •21	60	0,73	3	2,7	40,43	29,1	21 стр.112
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный гороховый•87	150	3,42	3,19	12,72	90,5	8	81 стр 144
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88		
		540						
Уплотненный полдник	Какао с молоком•416	150	1,84	2,76	11,66	78,68	0,92	416 стр.328
	Оладьи• 279	100	6,22	8,06	38,87	244,85	0,48	432
	Яблоки•386	80	0,24	0	8,16	33,12	8	386 стр.314
	повидло•101	20	0	0	0	0	0,1	
		350						
Итого за 6 день		1300	28,7	36,47	168,29	1092,84	56,62	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	150	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101	150	3,65	5,98	16,89	135,42	1,4	101
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша гречневая вязкая•331	90	2,54	3,09	13,63	88,27		331 стр292
	Компот из свежих яблок•390	150	0,09	0	17,93	68,11	2,9	390
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Салат из соленых огурцов с луком•20	30	0,4	3	0,86	32,12	2,7	20 стр 111
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с клецками•91	150	4,18	2,86	34,89	175,02	41,5	91
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88		
		510						
Уплотненный полдник	Джем	10	0	0	0	0	1	
	Пудинг из творога с яблоками•254	100	11,39	17,66	14,37	260,1	2,65	254 стр 244
	Яблоки•386	80	0,3	0	10,2	41,4	10	386 стр.314
	Ряженка•420	100	6	12	8,2	164	0,06	420
		290						
Итого за 7 день		1130	36,96	54,57	146,18	1195,6	60,83	

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•148	150	0,07	0,01	10,22	40,12	3,23	
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный овсяный•101	150	2,81	5,91	7,61	96,66	1,4	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Апельсины•389	70	0,49	0	4,41	19,95	42	
		70						
Обед	Голубцы ленивые•315	135	8,6	5,87	9,27	122,1	45,36	315
	Компот из сухофруктов•394	150	0,24	0	17,66	70,96		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с крупой пшено•86	150	4,71	1,59	44,15	201,71	60,9	86
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88		
		525						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	150	0	0	6,99	26,18	0,02	411 стр 326
	Пюре картофельное•339.	150	7,87	6,98	72,04	367,39	102,73	339 стр.295
	Хлеб пшеничный•1	20	2,91	0,46	16,84	79,45		
		320						
Итого за 8 день		1245	36,35	30,79	218,41	1257,3	261,44	

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	150	0,06	0,01	10,19	39,78	2,82	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный манный•99	150	4,17	5,99	16,41	135,78	1,4	99 стр.149
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Компот из свежих яблок•390	150	0,09	0	17,93	68,11	2,9	390
	Рагу из птицы•197	150	16,18	6,8	73,8	406,57	106,65	197 стр.148
	Рассольник Ленинградский •82	150	3,04	3,63	27,87	150,98	36,61	82 стр 141
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88		
		480						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	150	0	0	6,99	26,18	0,02	411 стр 326
	106/Винегрет овощной 46	100	1,13	5,99	6,16	87,31	9,25	46 стр 121
	Биточки рыбные• 271	60	10,38	5,86	5,32	113,59		271 стр.254
	Хлеб пшеничный•1	20	2,91	0,46	16,84	79,45		
		330						
Итого за 9 день		1220	40,08	33,31	202,75	1236,59	164,65	

Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412	150	0,03	0	7,09	27,37	1,43	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшеничной•101	150	4,73	6,37	17,74	150,1	1,4	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63	150	2,03	2,6	16,21	99,12	40,16	64
	Каша пшеничная вязкая•331	90	2,54	3,09	13,63	88,27		331 стр292
	Компот из сухофруктов•394	150	0,24	0	17,66	70,96		394
	Салат из кукурузы•12	60	0	3	1	30,71		12 стр. 108
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный с томатом и луком•225	20	0,49	2,04	2,43	29,67	1,25	225 стр 159
	Тефтели мясные• 303	60	7,71	4,12	7,48	95,76	0,8	303 стр. 272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
Хлеб ржаной•1	28	1,97	0,29	20,92	89,88			
		560						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	150	0	0	6,99	26,18	0,02	411 стр 326
	Омлет•229	85	8,1	11,01	1,38	136,35	0,23	229
	Икра кабачковая для детского питания•57	30	2,04	0,38	8,88	47,2		57 стр.127
	Хлеб пшеничный•1	20	2,91	0,46	16,84	79,45		
		285						
Итого за 10 день		1225	30,9	37,26	129,69	962,78	50,29	

Итого за весь период			375	382,16	1791,52	11805,8	1234,65	
Среднее значение за период			37,5	38,216	179,152	1180,58	123,465	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,18	3,24	15,17			