

Утвержден:

Заведующий МБДОУ "Хохорский детский сад"

Цыренжапова О.П.

Приказ №

Перспективное меню МБДОУ "Хохорский детский сад" с 1.5 до 3 лет



День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,03	4,01	22,38	141,73		185
	Какао с молоком	180	2,00	1,32	6,03	48,06		397
	Хлеб с сыром	25/5	2,48	4,36	11,82	92,44		1
Итого за Завтрак			8,51	9,69	40,23	282,23		
Завтрак 2	Биоюгурт	150	3,75	3,75	13,00	100,75		401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	13,00	100,75		
Обед	Огурцы свежие	030	0,10		0,50	2,00		13
	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,05	5,03	13,00	126,00		86
	Жаркое домашнее куриное	110/40	9,06	9,52	29,32	237,43	6,480	276
	Компот из сухофруктов	150	0,33		14,00	56,00	21,343	376
	Хлеб пшеничный	25	1,20	0,50	13,20	49,00		1
Итого за Обед			14,74	15,05	70,02	470,43	27,823	
Полдник	Вафли	30	3,07	5,79	23,87	159,87		100
	Чай с молоком	180	1,35	1,00	5,00	34,40		413
Итого за Полдник			4,42	6,79	28,87	194,27		
Итого за день			31,42	35,28	152,12	1047,68	27,82	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	135/7	4,07	4,08	21,05	162,74	0,021	207
	Чай с молоком	180	1,35	1,00	5,00	35,00		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	5,00	14,58	117,80		1,41
Итого за Завтрак			9,04	10,08	40,63	315,54	0,02	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	2,63	3,13	11,00	82,69	2,67	420
Итого за Завтрак 2			2,63	3,13	11,00	82,69	2,67	
Обед	Щи из свежей капусты	150	4,04	5,28	10,51	101,00	6,2	67
	Котлеты рыбные любительские	50	7,42	6,20	3,17	89,00		256
	Пюре картофельное	120	2,38	3,53	19,10	117,69	5	321
	Напиток из шиповника	180		0,25	17,04	80,42	28,119	398
	Хлеб пшеничный	050	2,00	1,00	22,00	105,00		1
Итого за Обед			15,84	16,26	71,82	493,11	39,3	
Полдник	Рожок песочный	060	4,20	5,40	30,15	186,00	0,54	469,08
	Чай без сахара	180	0,25			2,40		410
Итого за Полдник			4,45	5,40	30,15	188,40	0,540	
Итого за день			31,96	34,87	153,60	1079,74	42,550	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,04	4,85	20,56	125,70	0,37	185
	Напиток кофейный	180	1,20	0,80	10,87	55,47		414
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	5,00	14,58	117,80		1,41
Итого за Завтрак			8,86	10,65	46,01	298,97	0,370	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,75	3,75	10,15	82,75	3,7	401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	10,15	82,75	3,7	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,07	4,50	12,09	105,14	6,36	81
	Котлета Домашняя	60	7,01	4,64	7,50	103,33		299
	Рис с овощами	120	1,85	4,08	23,00	136,07	4,26	316
	Кисель	150	0,20	0,13	16,14	65,00	23,000	590
	Хлеб пшеничный	025	1,20	0,23	13,20	60,18		1
Итого за Обед			14,33	13,57	71,93	469,72	33,620	
Полдник	Коржик творожный	70	3,86	7,00	28,00	190,40	1,51	9
	Чай без сахара	180	0,25			2,40		410
Итого за Полдник			4,11	7,00	28,00	192,80	1,51	
Итого за день			31,05	34,97	156,09	1044,24	39,200	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,09	4,05	20,75	124,98		185
	Какао с молоком	180	2,00	1,32	6,03	48,06		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,60	5,40	15,00	132,16		3
Итого за Завтрак			9,69	10,77	41,78	305,20		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,75	3,75	12,00	96,75		420
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12,00	96,75		
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,00	4,24	14,62	112,64	4,3	76
	Котлеты запеченные с соусом	60	7,82	6,87	4,03	109,23		281
	Макароны отварные	110	2,10	3,98	23,00	136,22		205
	Компот из тс/фруктов	150		0,11	18,00	72,00	31	398
	Хлеб пшеничный	050	2,00	1,00	22,00	98,00		1
Итого за Обед			15,92	16,20	81,65	528,09	34,800	
Полдник	Печенье	030	3,66	5,57	28,30	177,97		100
	Чай без сахара	180	0,25			2,40		410
Итого за Полдник			3,92	5,57	28,30	180,37		
Итого за день			33,28	36,29	163,73	1110,41	34,800	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	6,31	8,00	7,19	126,00		215
	Напиток кофейный	180	1,20	0,80	10,87	55,47		414
	Бутерброд с повидлом	25/5/15	1,64	4,00	18,00	114,56		2
Итого за Завтрак			9,15	12,80	36,05	296,03		
Завтрак 2	Биойогурт	100	2,50	2,50	10,00	72,50		401
	Итого за Завтрак 2			2,50	2,50	10,00	72,50	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	150	4,05	5,87	11,00	121,73	6,50	58
	Плов из отварной говядины	040/110	9,06	10,60	32,80	246,84	1,00	85
	Компот из сухофруктов	150	0,33		14,00	60,20	20,67	376
	Хлеб пшеничный	025	1,20	0,23	13,20	60,18		1
Итого за Обед			14,64	16,70	71,00	488,95	28,17	
Полдник	Булочка домашняя	050	3,75	4,07	27,29	160,79		469
	Чай с молоком	150	2,14	1,13	5,05	38,89	0,83	413,04
Итого за Полдник			5,89	5,20	32,34	199,68	0,83	
Итого за Ужин								
Итого за день			32,18	37,20	149,39	1057,16	29,00	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,44	5,04	20,56	125,70	0,37	185
	Какао с молоком	180	2,00	1,32	6,03	48,06		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,60	5,40	15,00	132,16		3
Итого за Завтрак			10,04	11,76	41,59	305,92	0,37	
Завтрак 2	Ряженка	100	2,90	2,50	8,20	90,00		401
	Итого за Завтрак 2			2,90	2,50	8,20	90,00	
Обед	Огурцы свежие	020			1,00	4,00		13
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	150	4,00	5,00	14,20	118,20	4,24	82,03
	Котлета Appetitная	60	5,66	5,80	4,06	91,08		299
	Капуста тушенная	110	3,05	5,00	23,51	151,25	5,21	336
	Компот из кураги	150	0,20	0,13	14,00	48,00	19,80	376
	Хлеб пшеничный	25	1,20	0,50	13,20	49,00		1
Итого за Обед			14,11	16,43	69,97	461,53	29,25	
Полдник	Печенье Овсяное	030	3,13	4,00	21,05	130,00		100
	Чай с молоком	180	1,35	1,00	5,00	35,00		413
Итого за Полдник			4,48	5,00	26,05	165,00		
Итого за Ужин								
Итого за день			31,53	35,69	145,81	1022,45	29,62	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,03	4,36	20,38	125,09		185
	Напиток кофейный	180	1,20	0,80	10,87	55,47		414
	Бутерброд с маслом	25/5	3,62	5,00	14,58	127,96		1
	Итого за Завтрак		8,85	10,16	45,83	308,52		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	2,63	3,13	11,00	82,00	2,67	420
Итого за Завтрак 2			2,63	3,13	11,00	82,00	2,67	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	4,44	4,85	12,00	106,26	5,87	22
	Тефтели рыбные	60	6,79	6,57	3,27	99,30	0,00	261,03
	Рис с овощами	120	1,85	4,08	23,00	136,07	4,26	316
	Кисель	150		0,11	12,00	48,00	25,11	398
	Хлеб пшеничный	025	1,20	0,23	13,20	60,18		1
Итого за Обед			14,28	15,84	63,47	449,82	35,24	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	3,09	5,00	24,80	175,64		462
	Чай с молоком	150	2,14	1,13	5,05	38,89	0,83	413,04
Итого за Полдник			5,23	6,13	29,85	214,53	0,83	
Итого за день			30,99	35,25	150,15	1054,86	38,75	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,06	4,08	23,05	145,16		185
	Какао с молоком	180	2,00	1,32	6,03	48,06		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	5,00	14,58	117,80		1,41
	Итого за Завтрак		9,68	10,40	43,66	311,02		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,50	2,50	10,15	73,10	1,85	401
Итого за Завтрак 2			2,50	2,50	10,15	73,10	1,85	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,19	4,51	14,39	114,91	5,00	85
	Голубцы ленивые	135	9,86	12,00	31,86	274,88	12,54	298
	Компот из сухофруктов	150	0,33		14,00	57,00	21,34	376
	Хлеб пшеничный	20		0,18	8,80	35,20		1
	Итого за Обед			14,38	16,69	69,05	481,99	38,88
Полдник	Пирожок с картофелем	65	4,00	6,25	25,00	172,25	0,70	454
	Чай с сахаром	180	0,25		6,57	28,00		411
Итого за Полдник			4,25	6,25	31,57	200,25	0,70	
Итого за день			30,81	35,85	154,43	1066,36	41,43	

День: #####

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,09	4,52	20,75	140,04		185
	Чай с молоком	180	1,35	1,00	5,00	35,00		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	5,00	14,58	117,80		1,41
	Итого за Завтрак		9,06	10,52	40,33	292,84		
Завтрак 2	Биоюгurt	100	2,50	2,50	8,00	56,00		401
Итого за Завтрак 2			2,50	2,50	8,00	56,00		
Обед	Суп картофельный с рисом	150	4,50	6,00	14,00	126,00	3,10	80
	Рагу из мяса и овощей	150	8,00	9,76	28,05	232,04	4,58	290
	Компот из кураги	150	0,20	0,13	12,31	48,00	26,00	376
	Хлеб ржаной	050	2,00	1,00	22,00	98,00		1
	Итого за Обед		14,70	16,89	76,36	504,04	33,68	
Полдник	Пряник с начинкой	030	4,00	5,95	28,51	189,04		100
	Чай без сахара	180	0,25			2,40		410
	Итого за Полдник		4,25	5,95	28,51	191,44		
Итого за день			30,51	35,86	153,20	1044,32	33,68	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	6,31	8,00	7,19	115,10		215
	Какао с молоком	180	2,00	1,32	6,03	48,06		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,60	5,40	15,00	132,16		3
	Итого за Завтрак		11,91	14,72	28,22	295,32		
Завтрак 2	Снежок	100	2,50	2,50	10,00	72,50		401
Итого за Завтрак 2			2,50	2,50	10,00	72,50		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,03	4,20	10,08	103,18	5,10	57
	Жаркое по-домашнему	140/30	7,20	7,73	34,00	221,00	5,83	276,01
	Компот из сухофруктов	180	0,40		16,00	65,00	22,18	376
	Хлеб пшеничный	025	1,20	0,23	13,20	60,18		1
	Итого за Обед		12,83	12,16	73,28	449,36	33,11	
Полдник	Коржик молочный	065	3,00	5,79	24,15	160,33		496
	Чай с молоком	180	1,35	1,00	5,00	35,00		413
	Итого за Полдник		4,35	6,79	29,15	195,33		
Итого за день			31,59	36,17	140,65	1012,51	33,11	

