

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ 47
 _____ Т.А.Килина

Примерное меню-требование для детей 1-3 лет

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 1		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,3	4,05	21,24	135	0	сб106
	Чай с сахаром	150	0,3	0,016	15,75	61,5	4,5	У1
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	0	ек
	Повидлояблочное	20	0,08	0	13	50	0,1	ст
	всего	352	5,5	7,856	62,66	340,03	4,6	
Второй завтрак								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	сб270
	всего	150	4,35	3,75	6	75	1,05	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,08	сб56
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	9,6	9,54	3,42	138	0,28	ек 7/8
	Пюре картофельное	120	2,5	3,36	16,56	108	8,5	ек 3/3
	Салат из отварной свеклы и моркови с	40	0,52	3,96	2,96	48,8	3	ек21/1
	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,015	13,65	54	9,57	ек 6/10
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,02	62,1		
	всего	556	16,34	20,235	53,7	461,75	32,43	
Уплотнённый завтрак								
	Суфле творожное	150	22,05	18,15	20,55	336	0,35	ек 19/5
	Соус молочный сладкий (для подачи к блюду)	50	1	2,9	3,3	43	1,63	ек 97
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,96	75,83	0,97	сб264
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	всего	377	27,2	23,24	48,41	515,31	2,95	
Итого за день		1435	53,39	55,081	170,77	1392,09	41,03	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 2		Гр.						
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	3,3	4,5	16,5	120	4,05	ек 4/4
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	46,5	6,9	ек12/10
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	0	ек
	всего	332	6,17	9,34	37,57	260,03	10,95	
Второй завтрак								
	Снежок	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	пак
	всего	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	
Обед								
	Свекольник со сметаной	150	1,35	3,3	8,7	69	11,28	ек 5/2
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,6	3,4	21,3	132	0	у 3
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,54	9,17	1,47	122,5	2,72	ек 2/9
	Икра морковная	40	0,84	3,1	3,6	45,6	1	уфа
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,02	62,1		
	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,015	13,65	54	9,57	ек 6/10
	всего	546	17	19,415	60,74	485,2	24,57	
Уплотнённый завтрак								
	Картофельное пюре	100	2	2,5	11	76	1,33	ст
	Рыба запеченная в омлете	100	20,5	13,7	5,7	229	0,59	у 2
	Какао с молоком	150	3	1,5	12	72	0,44	У 5
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	всего	377	27,28	17,89	41,3	437,48	2,36	
Итого за день		1405	53,35	49,145	143,71	1233,21	38,68	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 3		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	сб107
	Сыр порциями	7	1,62	2,1	0	25,2	0,05	сб6
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,1	10,05	67,5	5,34	Ек 13/10
	всего	334	10,31	10,18	43,43	303,93	6,85	
Второй завтрак								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	сб270
	всего	150	4,35	3,75	6	75	1,05	
Обед								
	Суп "Новинка"	150	1,65	2,55	9,3	67,5	0	Ек
	Запеканка картофельная с мясом	170	12,12	8,96	27,78	240,72	2,52	сб 193
	Соус томатный	30	0,33	1,44	1,89	21,9	0,6	У 5
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,02	62,1		
	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,015	13,65	54	9,57	ек 6/10
	всего	536	16,77	13,395	64,64	446,22	12,69	
Уплотнённый полдник								
	Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,1	3	16,7	104	5,8	ек15/3
	Ватрушка французская	80	8,96	9,44	35,44	261,6	0,05	У 5
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,4	78	0,8	У 5
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	всего	457	14,74	12,83	83,14	504,08	6,65	
Итого за день		1477	46,17	40,155	197,21	1329,23	27,24	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 4		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,95	4,5	23,4	154,5	4,27	ек 15/4
	Омлет запеченный или паровой	60	5,88	7,92	1,02	98,4	0,08	ек 2/6
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	0,19	сб263
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	0	ек
	всего	242	9,92	13,66	25,61	266,09	0,27	
Второй завтрак								
	Снежок	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	пак
	всего	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	
Обед								
	Суп картофельный с яйцом	150	1,2	3,9	5,85	63	10,14	ст
	Рагу овощное с мясом	160	20,64	22,88	16,16	353,6	10,98	У 4
	Икра свекольная	40	0,88	2,88	3,64	44	0,83	ек
	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,015	13,65	54	9,57	ек 6/10
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,02	62,1		
	всего	536	25,39	30,105	51,32	576,7	31,52	
Уплотнённый полдник								
	Уха рыбацкая	180	5,58	2,88	8,1	81	4,41	У 4
	Фрукты	120	1,08	0,24	9,72	48	72	ек
	Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	0	У5
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	всего	477	8,44	3,31	45,42	246,48	76,41	
	Итого за день	1405	46,65	49,575	126,45	1139,77	109	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 5		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная	180	5,22	9	25,56	203,4	0,2	ек
	Какао с молоком	150	2,4	1,95	10,2	66	0,39	У 5
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05	0	ек
	Сыр порциями	7	1,62	2,1	0	25,2	0,05	сб6
	всего	369	11,06	16,84	48,43	388,13	0,64	
Второй завтрак								
	Снежок	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	пак
	всего	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	
Обед								
	Суп картофельный со сметаной	150	1,05	1,65	6,75	46,5	9,72	ек 12/2
	Запеканка капустная с мясом говядины	150	15,75	14,25	10,05	232,5	7,41	ек39/8
	Соус молочный с овощами	30	0,57	1,74	2,01	26,1	0,5	ст 4/11
	Салат картофельный	40	0,61	2,04	5,5	42,8	0,47	сб 39
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,02	62,1		
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,015	13,65	54	9,57	ек 6/10
	всего	556	20,65	20,125	49,98	464	27,67	
Уплотнённый полдник								
	Морковь в молочном соусе	150	2,4	1,1	9,6	55,5	2,63	ек
	Булочка домашняя	90	2,96	6,36	24,9	154,42	0	Иж 274
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,4	78	0,8	У 5
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	всего	467	8,04	7,85	65,5	348,4	3,43	
Итого за день		1542	42,65	47,315	168,01	1251,03	32,54	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 6		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,8	4,96	20,96	150,4	0	ст
	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,5	18	0	У 5
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92	0	сб5
	всего	341	6,75	8,45	38,09	258,8	0	
Второй завтрак								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	сб270
	всего	100	2,9	2,5	4	50	0,7	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,94	7,65	61,5	6,16	сб52
	Макаронные изделия отварные	100	3,6	3,4	21,3	132	0,58	У 3
	Гуляш из отваной говядины	60	7,74	6,84	2,4	102	0,17	У 5
	икра морковная	40	0,84	3,08	3,6	45,6	1,03	У5
	Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	0	У 5
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,02	62,1		
	всего	536	15,65	16,69	61,97	460,2	7,94	
Уплотнённый								
	Запеканка из творога	150	25,35	14,4	19,8	313,5	1,02	Ек 5/9
	Соус молочный сладкий	50	1,75	2,3	7,45	54,5	0,95	ст
	Какао с молоком	150	2,85	2,55	17,25	100,5	5,34	ек14/10
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	всего	377	31,73	19,44	57,1	528,98	7,31	
Итого за день		1354	57,03	47,08	161,16	1297,98	15,95	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 7		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная ассорти(пшенично-	150	4,5	4,5	20,55	141	3,55	ек 19/4
	Кофейный напиток с	150	2,25	2,1	10,05	67,5	5,34	Ек 13/10
	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,19	12,6	60,48	0	ек
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92	0	
	всего	331	8,55	10,09	43,23	298,9	8,89	
Второй завтрак								
	Снежок	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	пак
	всего	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	
Обед								
	Суп картофельныйс	150	1,2	1,65	8,7	55,5	3,96	У 1
	Сложный овощной	150	3,3	4,2	16,95	121,5	17,01	У 4
	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,015	13,65	54	9,57	ек 6/10
	Суфле из мяса кур паровое	70	13,86	15,89	3,08	210,7	0,32	ек8/9
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,02	62,1		
	всего	556	21,03	22,185	54,4	503,8	30,86	
Уплотнённый								
	Рыба, запеченная в тесте	150	19,57	7,93	57,2	383,64		Иж 10
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	4,75	сб 34
	Чай	150			6,75	25,5	9	Ек 10/10
	Хлеб пшеничный	27	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Пермь118
	всего	477	22,27	11,58	87,59	547,47	23,75	
Итого за день		1514	54,75	46,355	189,32	1400,67	64,3	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 8		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	2,85	22,65	132	0,16	У
	сыр порциями	7	1,62	2,07		25,2	0,05	сб 6
	Какао с молоком	150	2,7	2,1	9,9	67,5	0,39	У 5
	Хлеб пшеничный	27	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92	0	
	всего	338	9,67	10,52	42,24	301,95	0,6	
Второй завтрак								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	сб270
	всего	150	4,35	3,75	6	75	1,05	
Обед								
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	6,3	66	11,88	Ек 14/2
	Картофельное пюре	100	2	2,5	11	76	1,33	ст
	Зразы или рулет из говядины	60	7,62	8,1	6,42	129,6	0,32	ек 18/8
	Соус томатный	30	0,33	1,44	1,89	21,9	0,59	У 5
	свекла отварная	40	0,56	0,04	2,28	11,2	0,16	У 5
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,02	62,1		
	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,015	13,65	54	9,57	ек 6/10
	всего	416	14,08	16,41	39,91	366,8	14,12	
Уплотнённый								
	Суп молочный с крупой	150	2,3	2	10,4	69	0,18	У 4
	Дучмаки с творогом	90	12,42	15,75	25,83	296,1	0,13	Уфа 5
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,4	78	0,8	У 5
	Хлеб пшеничный	27	1,58	0,2	9,66	47,33		
	всего	467	17,2	18,15	64,29	490,43	1,11	
Итого за день								
		1371	45,3	48,83	152,44	1234,18	16,88	

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ № 10		Гр.	Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,25	4,65	23,7	2159	0,16	У
	Какао с молоком	150	2,7	2,1	9,9	67,5	0,39	У 5
	Хлеб пшеничный	27	1,58	0,2	9,66	47,33	0	
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92	0	сб5
	сыр порциями	7	1,62	2,07		25,2	0,05	сб 6
	всего	338	11,17	12,32	43,29	2328,95	0,6	
Второй завтрак								
	Снежок	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	пак
	всего	150	2,9	2,5	4,1	50,5	0,8	
Обед								
	Суп картофельный с крупой	150	2,1	3,3	12,3	88,5	10,2	ек 16/2
	Голубцы "Уралочка"	170	13,36	8,57	18,94	206,5	18,9	сб187
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25,2	0,099	сб 237
	Компот из с/фруктов	150	0,3	0,015	13,65	54	9,57	ек 6/10
	Салат "Космос" (сметанная заправка)	50	2,93	7,31	2,88	89,53	23,11	сб 44
	Хлеб ржаной	36	2,37	0,43	12,02	62,1		
	всего	586	21,68	21,195	61,92	525,83	61,879	
Уплотнённый								
	Картофельная запеканка с	150	3,6	6	24,15	163,65		Иж 399
	Соус томатный	50	0,55	2,4	3,15	36,5	0,99	У 5
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	18,4	78	0,8	У 5
	Хлеб пшеничный	27	1,58	0,2	9,66	47,33	0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Пермь118
	всего	527	7,03	9,2	65,16	369,48	11,79	
Итого за день		1601	42,78	45,215	174,47	3274,76	75,069	
За 10 дней		14548	483,03	464,426	1602,97	14545,14	475,789	
Среднее за 10 дней		1454,8	48,303	46,4426	160,297	1454,514	47,5789	