

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №20 С.ПЕТРОПАВЛОВСКОГО
АРЗГИРСКОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
(МКДОУ д/с №20 с. ПЕТРОПАВЛОВСКОГО)**



ПРИМЕРНОЕ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 И ДО 3 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ
Д/С № 20 С.ПЕТРОПАВЛОВСКОГО С 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи День 1-ый	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углево ды			
Завтрак	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	-	317
	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,40	33,2	-	-
	Кофейный напиток с мол. сгущен.	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	396
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,00	-	-
	Всего в завтрак	355	13,45	13,57	65,58	438,5	0,35	
Обед	Свекла тушенная в соусе(смет)	30	0,95	2,84	4,28	46,4	-	134
	Щи из свежей капусты с картоф	150	1,39	3,01	6,79	67,8	14,77	67
	Тефтели мясные	50	7,11	7,95	9,31	137,5	0,65	286
	Соус томатный	15	0,18	0,63	1,2	11,17	0,36	348
	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,3	-	316
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,17	0,069	26,45	106,65	0,1	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Всего в обед	535	15,13	17,81	88,91	584,14	15,88	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,15	1,82	20,46	111		454
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
	Всего в полдник	200	7,50	5,57	26,76	187,0	0,45	
Итого за день		1090	36,08	36,95	181,25	1209,64	16,68	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2-ой								
Завтрак:	Каша жидкая манная с сах и масл	160	2,4	3,82	21,04	128,0	-	185
	Чай с молоком	150	2,48	2,48	12,08	82,13	1,19	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	350	7,33	13,85	47,74	346,13	1,19	
Обед:	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,27	28,11	1,54	54
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,15	3,09	8,8	71,66	3,81	63
	Биточки рыбные запеченные	50	6,3	2,04	4,24	60,62	0,15	255
	Картофель тушёный в соусе	100	2,14	5,93	15,53	124,00	7,28	133
	Кисель из сока натурального с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	382
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Всего в обед	520	14,48	12,9	69,10	450,46	13,08	
Полдник:	Оладьи с творогом	65	5,21	4,46	25,81	164	0,28	452
	Чай сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Всего в полдник	215	9,79	8,54	33,39	249	2,33	
Итого за день :		1085	31,6	35,29	150,23	1045,59	16,60	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3-ий								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,63	4,30	15,29	118,50	0,75	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	-	36,0	0,07	7
	Всего в завтрак 350-450	350	8,44	14,81	36,9	318,5	0,84	
Обед:	Капуста тушеная	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,08	336
	Суп картофельный с горохом	150	1,1	2,95	7,7	62,12	6,23	57
	Котлеты рубленые из птицы	60	10,23	4,99	9,33	149,0	0,44	305
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Всего в обед 450-550	530	16,95	12,67	67,16	476,70	23,14	
Полдник:	Сырники из творога	60	8,20	7,60	6,64	139,20	0,13	231
	Кофейный напиток с молоком	150	2,49	2,13	11,33	74,66	1,04	395
	Соус молочный сладкий	15	0,30	0,68	1,99	15,23	0,05	351
	Всего в полдник 200-250	225	10,99	10,40	19,96	229,09	1,22	
Итого за день :		1105	36,38	37,88	124,02	1024,29	25,2	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4-ый								
Завтрак:	Суп молочный с пшённой крупой	150	2,82	4,56	15,47	122,33	0,75	94
	Какао с молоком	150	3,36	2,90	13,80	94,90	1,20	397
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	0,1	2
	Всего в завтрак	355	8,67	11,39	56,83	373,23	2,05	
Обед:	Пюре из свеклы	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,08	324
	Суп – лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,16	61,35	0,3	86
	Капуста тушеная с курицей	120	9,21	10,63	13,30	193,20	22,92	86
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,17	0,069	26,45	106,65	0,1	379
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Всего в обед	490	14,17	15,15	65,50	462,08	26,4	
Полдник :	Запеканка рисовая с творогом	100	6,07	4,98	33,24	202,0	0,06	189
	Чай с сахаром	150	1,63	0	8,68	46,5	10,5	399
	Всего в полдник	250	7,70	4,98	41,92	248,5	10,56	
Итого за день:		1095	30,54	31,52	164,25	1083,81	39,01	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5-ый								
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная с сахаром и маслом	160	3,92	5,19	25,38	152,27	-	185
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7,78	31,17	0,02	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	350	6,41	12,75	47,78	319,44	0,02	
Обед :	Огурцы маринованные порционные	30	0,24	0	1,02	4,8	-	
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,64	3,57	8,21	71,55	10,67	59
	Плов из курицы	140	13,23	11,17	23,42	246,75	0,36	304
	Кисель из повидла с вит «С»	150	0,07	-	16,7	67,05	0,06	383
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Всего в обед	510	18,08	15,18	65,78	471,47	11,09	
Полдник :	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,05	19,92	151	-	473
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
	Всего в полдник	200	8,25	6,80	26,22	227,0	0,45	
Итого за день :		1050	32,74	34,73	139,78	1017,91	11,56	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6-ой								
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	206
	Чай с молоком	160	2,48	2,48	12,08	82,13	1,19	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	350	14,22	20,04	49,41	436,13	1,33	
Обед:	Капуста тушеная	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,08	336
	Борщ с картофелем	150	1,2	3,03	8,55	66,52	5,33	58
	Котлеты рыбные любительские	60	8,09	2,55	6,41	81,0	2,07	256
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
Всего в обед	530	14,91	10,31	65,09	413,10	23,87		
Полдник :	Оладьи	50	4,54	3,71	24,69	150,00	-	449
	Молоко сгущённое	10	0,28	0,32	0,47	5,80	0,10	-
	Чай с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
	Всего в полдник	210	9,40	8,11	32,74	240,8	2,15	
Итого за день :		1090	38,53	38,46	147,24	1090,03	27,35	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7-ой								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,79	4,34	15,67	121,00	0,75	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,49	2,13	11,33	74,66	1,04	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Сыр порциями	10	3,48	4,43	-	54,00	0,11	7
	Всего в завтрак	350	12,21	18,45	41,62	385,66	1,9	
Обед :	Огурцы маринованные порционные	30	0,24	0	1,02	4,8	-	
	Суп из овощей	150	1,21	3,8	6,34	62	7,97	99
	Биточки рубленые	50	7,44	5,62	7,11	110	-	282
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,89	11,12	0,005	354
	Каша гречневая рассыпчатая	70	1,23	1,74	10,18	54,9	7,27	276
	Кисель из сока натурального с вит.«С»	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	382
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
Всего в обед	505	13,56	12,37	62,80	408,89	15,55		
Полдник:	Вареники ленивые со сгущ. молоком	70/15	10,3	7,71	10,9	154,03	0,28	229/230
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,78	31,17	0,02	391/392
	Всего в полдник	235	10,34	7,72	18,68	185,2	0,30	
Итого за день :		1090	36,11	38,54	123,10	979,75	17,75	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8-ой								
Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	150	5,30	5,58	18,51	145,64	1,00	94
	Какао с молоком	150	3,36	2,90	13,82	94,93	1,28	397
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,0	0,1	2
	Всего в завтрак	355	11,15	12,41	59,89	396,57	2,38	
Обед :	Пюре из свеклы	30	0,56	0,97	2,16	19,56	3,08	324
	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,66	5,59	9,14	93,50	9,33	78
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	7,44	3,80	14,66	134,23	6,52	302
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	150	0,17	0,069	26,45	106,65	0,1	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Всего в обед	530	12,73	10,87	68,84	435,26	19,03	
Полдник :	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,16	141	-	466
	Чай сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Всего в полдник	200	8,46	6,44	33,74	226	2,05	
Итого за день :		1085	32,34	29,72	162,47	1057,83	23,46	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9-ый	Каша жидкая овсяная (геркулес)	150	2,99	1,50	20,39	107,51	-	185
Завтрак :	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	391/392
	Бутерброд с маслом	40	1,53	4,72	9,14	85,00	-	1
	Сыр порциями	10	3,48	4,43	-	54,00	0,11	7
	Всегда в завтрак	350	8,04	10,66	36,52	274,51	0,13	
Обед :	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,27	28,11	1,54	54
	Суп картофельный с клецками	150	1,24	1,86	7,55	51,9	3,45	85
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	-	305
	Рагу из овощей	100	1,22	3,64	7,43	67,00	5,21	137
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
Всего в обед	530	17,8	10,19	62,57	412,53	11,49		
Полдник :	Сырники из творога	60	1,62	1,36	10,69	61,5	5,35	139
	Соус	15	0,18	0,63	1,2	11,18	0,36	348
	Чай сахаром	150	1,63	0	8,68	46,5	10,5	
	Всего в полдник	215	3,43	1,99	20,57	119,18	16,21	
Итого за день :		1095	29,27	22,84	119,66	806,22	27,83	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне – весенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10-ый								
Завтрак:	Каша жидкая манная с сах и масл	160	4,36	3,95	14,27	110,0	-	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,08	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Всего в завтрак	350	9,15	13,5	39,52	316,0	0,77	
Обед :	Свекла тушенная в соусе(смет)	40	0,95	2,84	4,28	46,4	-	134
	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,21	9,69	79,95	3,45	81
	Фрикадельки из птицы	60	8,7	6,66	5,16	115,5	0,26	308
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	321
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	150	0,17	0,069	26,45	106,65	0,1	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-	-
	Всего в обед	540	17,83	16,42	75,64	521,32	15,92	
Полдник :	Печенье промышленное	40	3,0	6,84	24,16	170,0	-	
	Ряженка	160	4,64	4,0	6,72	81,07	0,48	401
	Всего в полдник	200	7,64	10,84	30,88	251,07	0,48	
Итого за день :	Итого за день	1090	34,62	40,76	146,04	1088,39	17,17	