

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР «ДДС № 15»

Максименкова Т.А.

2021 г.

Приказ от 01.04.2021г. № 34



**Примерное двухнедельное меню для детей
раннего возраста, посещающих
МАДОУ «Центр развития ребенка
«Добрянский детский сад № 15»**

**На основании «Сборника
технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных
изделий» для ДО,
г. Пермь, 2021г.**

день 3

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	6,6	9,4	27,9	224,2	5,1	273
	Какао с молоком	160	2,1	0,3	19,2	89	0,14	508
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,0	7,2	7,4	84,0		104
II Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0,16	12,7	55	4	532
Обед:	Щи из свежей капусты	150	0,9	2,9	3,2	43,7	10	154
	Жаркое по-домашнему	180	18,2	10,3	14	297	6,4	379
	Огурец соленый порционный	30	0,2	0,03	0,51	3,9		121
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4		20,6	83,9	0,11	522
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	72		123
	Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	90,1	0,4
	Ватрушка с творогом	50	3,1	1,7	19,5	105,4		555
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,9	43	9,5	126
Ужин:	Сельдь с луком	70	7,1	5,6	3	90,5	2,2	364
	Винегрет овощной	150	1,9	15,3	11	190,4	2,46	90
	Чай с сахаром	150			11,3	45,1		505
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3	54		122
Итого за день			55,2	58,99	191,81	1571,2	40,31	

день 4

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,6	4,3	13,8	114,5	0,7	180
	Кофейный напиток с молоком	160	2,2		15,9	72,5	0,15	514
	Бутерброд с маслом	35	0,02	0,12	1,9	57,3		108
II завтрак	Сок яблочный	100	1,5	0,16	2,5	73,7	2	532
Обед:	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,9	3,3	7,7	85,6	4,4	168
	Биточек из мяса	60	10,7	10,1	8,6	168,4		391
	Икра кабачковая	40	0,5	1,9	3,1	31,2	3,8	129
	Рагу из овощей	100	1,8	7,3	8,4	107,8	6,7	210
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4		20,6	83,9	0,11	522
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	72		123
	Йогурт	150	7,9	5,1	13,4	137,4		531
Полдник:	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,2		602
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,9	43	9,5	126
	Котлета рыбная	60	8,7	1,4	3,4	61,3	0,1	356
Ужин:	соус молочный	30	1,1	2,7	3	13	0,2	446
	Рис отварной	120	3	4,9	0,4	180,6		424
	Чай с лимоном	160	0,05	0,01	11,4	46,9	2,1	506
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3	54		122
	Итого за день:			54	41,99	175,8	1513,1	25,96

день 5

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша "Дружба"	150	4	8,5	17	161,5	1	275
	Какао с молоком	160	2,1	0,3	19,2	89	0,14	508
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5	7,2	7,4	84		105
II Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	532
Обед:	Суп-пюре из картофеля	150	2,9	2,7	9,9	73,05	5,8	185
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,4	1,2	12,9	42,3		185
	Плов из говядины	150	16,3	12,8	23	272		380
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,5	3,4	2,9	37,1	2,9	69
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4		20,6	83,4	0,11	522
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,9	36		123
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	90,1	0,4	529
	Пряник	40	2,4	1,9	29,2	146,4		603
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,9	43	9,5	126
Ужин:	Пирог с фаршем из свежей капусты	80	3,63	4,24	21,9	100,12		557
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	140	2,1	5	11,5	120	9,3	89
	Чай с сахаром	180			13,6	54,1		505
Итого за день:			47,7	52,39	191,8	1435,07	21,65	

день 6

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	150	6,9	9,5	24,7	169	1,05	263	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4		5,6	79	0,11	514	
	Бутерброд с маслом	35	0,02	0,12	1,9	57,3		108	
II Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0,16	12,7	55		532	
Обед:	Свекольник со сметаной	150	1,35	2,6	7,3	63,45	5,25	145	
	Котлета из мяса	50	8,8	8,4	7,2	116,1		391	
	Рожки отварные	100	3,7	4,2	22,5	133,6		432	
	соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	21,4	0,5	465	
	Икра морковная	30	0,45	2,25	1,9	35,7	1,9	133	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4		20,6	83,4	0,11	522	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	72		123	
	Полдник:	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	9,12	108,1	0,48	529
		Батон	30	2,1	0,9	15,4	66,6		125
Груша		95	0,4	0,3	9	40	4,8	126	
Ужин:	Запеканка из творога	170	26,6	20,8	30,1	260,4	0,7	323	
	сгущенное молоко	50	0,3	0,3	2,8	312,3	0,4	493	
	Чай с сахаром	180			13,4	54,1		505	
Итого за день:			61,5	56,59	191	1687,45	10,5		

день 7 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4,7	5,3	23,2	153,7	1,05	277
	Какао с молоком	160	2,1	0,3	19,2	89	0,14	508
	Бутерброд с сыром	40	5	7,2	7,4	84		104
II Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	532
Обед:	Суп из овощей	150	1,05	2,6	4,28	49,35	11,4	157
	Тефтели рыбные с соусом	50/20	6	4,7	5	78,1		398
	Рис отварной	100	2,5	4,1	25,1	137,2		424
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,57	3,3	2,9	44	2,9	63
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4		20,6	83,4	0,11	522
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	72		123
	Ряженка	150	4,4	2,7	6,5	66,7	1,1	530
Полдник:	Коржик молочный	60	3,5	4,6	35,3	203,1	0,1	593
	Груша	95	0,4	0,3	9	40	4,8	126
	Суфле из мяса	60	12,5	9	1	158		397
Ужин:	Картофельное пюре	130	2,6	4,7	12,9	126		441
	Соус сметанный	30	0,45	2,3	1,03	31,8	0,03	454
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,4	46,9	2,1	454
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5		122
	Итого за день:			49,3	51,71	208,6	1509,25	25,73

день 9

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая	150	6,4	7,9	24,15	293,5	1,4	271	
	Какао с молоком	160	2,1	0,3	19,2	89	0,14	508	
	Бутерброд с сыром	40	5	7,2	7,4	83,5		104	
II Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	532	
Обед:	Суп с крупой	150	1,2	1,7	6,2	62	9,3	170	
	Суфле рыбное	60	10,7	4,8	3,8	101,3	0,2	348	
	Картофельное пюре	120	2,5	4,3	11,3	92,2		441	
	Огурец соленый порционный	30	0,2	0,03	0,5	3,9		121	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4		20,6	83,4	0,11	522	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	72		123	
	Полдник:	Ватрушка "Лакомка"	50	7,2	10,9	18,3	202,5	0,06	590
		Ряженка	150	4,4	2,7	6,5	74,6	1,1	530
	Груша	95	0,4	0,3	9	40	4,8	126	
Ужин:	Тефтели мясные с рисом	60	7,7	7,68	9,15	158		400	
	Капуста тушеная	130	2,8	4,4	39,5	97,7	22,1	435	
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,7	56,3	2,5	435	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3	72		122	
Итого за день:			56,2	53,22	223,4	1627,9	43,71		

день 10

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,9	7,4	26,9	200,1	1,2	276
	Напиток кофейный с молоком	160	2,2		15,9	72,5	0,15	514
	Бутерброд с сыром	40	5	7,2	7,4	83,5		104
II Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0,16	12,7	55	4	532
Обед:	Рассольник "Ленинградский"	150	1,3	3,2	7,65	73,3	7,1	148
	Суфле из курицы	50	6,1	6,1	7,75	89,75	0,22	418
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,75	5,2	4,9	138,5		252
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	20,1	0,45	465
	Салат из моркови	30	0,35	3	2,7	39,8	0,9	6
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4		20,6	83,4	0,11	522
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	72		123
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	90,1	0,4	529
	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4		603
	Груша	95	0,4	0,3	9	40	4,8	126
Ужин:	Пирог с мясом	80	6,4	4,3	27,2	177,1	0,6	553
	Салат "Степной"	140	2,1	14,3	11,04	182,03	21,4	33
	Чай с сахаром	180			13,4	54,1		505
Итого за день:			45,2	56,16	211,5	1537,88	35,63	