

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад с. Зюльзя

(МБДОУ детский сад с.Зюльзя)

« Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад с. Зюльзя

Н.С Рудакова



**ФАКТИЧЕСКОЕ - ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 до 3 лет
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ
САД с. ЗЮЛЬЗЯ**

Меню составлено с расчетом рабочих дней

1 день-ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
134	Каша пшеничная молочная с изюмом	150	8,76	7,6	19,3	176	73,39	0,65	0,00771	0,1	0,53
1	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,06	3,85	10,995	85,4	7,9	0,52	0,0305	0,022	0
132	Чай с сахаром	160	0	0	8,9	30,86	12,54	0,046	0	0,016	0
	ИТОГО:	350	10,82	11,45	39,195	292,26	93,83	1,216	0,03821	0,138	0,53
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
56	Щи на костном бульоне	150	1,69	2,9	4,7	60,8	63,2	0,51	0,026	0,016	10,77
161	Котлета мясная	50	8,02	10,04	6,52	145,4	24,0	1,32	0,08939	0,086	0,97
84	Гарнир перловый	60	3,08	3,28	1,54	102,0	30,5	0,4	0,01	0,217	0,20
34	Томатный соус	5,0	0,084	0,279	0,52	5,017	7,4	0	0	0	0,115
376	Компот сухофрукты	150	0,3	0,01	23,4	98,0	34,52	1,12	0,002	0,005	0,3
34	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,67	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	

	ИТОГО	450	16,214	17,179	55,68	509,317	172,12	5,09	0,17039	0,247	12,355
	ПОЛДНИК										
34	Сок натуральный	160	0,55	0,00	13,21	53,86	30,54	1,01	0,01	0,01	2,01
609	печенье	40	3,5	3,881	40,81	190,0					
	ИТОГО	200	5,25	3,881	54,02	243,86	30,54	1,01	0,01	0,01	2,01

2 день-ВТОРНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества		витамины		
			белки	Жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	Прием пищи, наименование блюда										
	ЗАВТРАК										
190 (84)	Каша «Ассорти»	150	7,979	5,6	19,3	160,556	73,39	0,65	0,079	0,1	4,05
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	3,271	8,38	15,66	105,7	32,548	0,9	0,11	0,06	0,31
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	350	11,25	13,98	44,24	302,166	125,618	0,936	0,189	0,178	4,36
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
76	Рассольник ленинградский со сметаной	150	5,15	5,02	23,14	154,61	13,466	0,742	0,087	0,046	8,15
174	Тефтели мясо-крупяные	95	10,02	10,401	21,565	172,48	19,84	2,03	0,051	0,104	4,26

	(ЁЖИКИ)										
20	Салат из свежих помидоров с луком	20	0,47	2,1	1,511	48,46	8,54	0,567	0,02	0,01	10,2
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	23,4	98,0	32,52	1,12	0,002	0,008	0,3
3,4	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	ИТОГО	450	17,97	17,761	80,536	525,95	79,366	4,969	0,19	0,188	22,91
	ПОЛДНИК										
338	яблоко	30	0,5	4,5	3,182	37,1	10,3	0,1	0	0,152	1,43
34	вафля	20	1,0	4,929	19,8	104,2		1,016	0,131		0,94
391	чай	150	0,36	0	0,072	50,4	17,8	1,49	0,01	0,048	0,48
	ИТОГО	200	1,86	9,429	23,054	191,7	28,1	2,606	0,141	0,2	2,85

3 день-СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность (ккал)	Мин.вещества		ВИТАМИНЫ		
			белки	жиры	углеводы	Са		Fe	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК											
204	Вермишель отварная с маслом	70	4,544	6,7	10,0	91,3	18,5	0,242				
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,5	63	15,8	0,003				
2	Бутерброд с повидлом	30/10	2,326	5,64	6,64	94,35	100,73	0,168	216,997	0,1068	0 0,17	
391	Чай	160		0	8,98	34,91	19,68	0,036	0	0,018	0	
10	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	2,1	0,2	6,5	19,95	24,0	0,7	0,011	0,05	10	
	ИТОГО:	350	14,064	17,14	36,09	303,51	178,719	1,149	0,028	0,169	10	
	НАПИТОК											
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75	
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75	
	ОБЕД											
140	Суп с домашней лапшой	150	5,15	5,02	13,14	154,61	13,466	1,892	0,027	0,046	7,55	
291	Картофельная запеканка с мясом	90	10,13	9,5	20,07	237	98,045	1,804	0,087	0,061	3,8	

33	Салат из свеклы	25	0,52	5,04	3,31	67,48	0,02	0,933	0,03	0,106	8,,84
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0	25,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	ИТОГО	450	18,31	19,79	73,24	601,49	135,671	5,149	0,174	0,233	20,59
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	рогалик	40	1,716	1,43	33,09	193,669	30,10	1,8	0,388	0,083	0,8
	ИТОГО	200	1,716	1,43	42,07	229,579	49,78	1,836	0,388	0,101	0,8

4 день-ЧЕТВЕРГ

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углевод ы	Са		Fe	В1	В2	С	
	ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с крупой	150	2,18	4,5	10,54	181	14	0,63	0,04	0,25	1,13	
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,47	9,38	8,66	185,7	16	0,9	0,012	0,09	0,31	
397	Какао на молоке	175	3,8	1,75	18,7	65,75	15,44	0,49	0	0,005	5,4	
	ИТОГО:	350	8,45	15,63	37,9	432,45	45,44	2,02	0,052	0,345	6,84	
	НАПИТОК											
638,7 02	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75	
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75	
	ОБЕД											
101	Суп «Харчо» на мясном бульоне»	150	2,98	3,88	27,595	102,84	98,95	1,23	0,1	0,02	9	
153	Жаркое по домашнему	100	10,79	10,0	32,725	157,84	94,04	0,97	0,13	0,03	8,17	
4	Салат из капусты с морковью	15	0,62	3,04	1,31	47,48	0,02	1,938	0,3	0,216	7,3	
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4	
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0	

	ИТОГО	450	16,9	17,95	60,32	470,56	244,03	6,088	0,575	0,28	24,87
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	50	3,5	3,88	40,64	230,2	0		0,013		
	ИТОГО	200	3,5	3,88	49,62	266,11	19,68		0,013	0,018	0

5 день-ПЯТНИЦА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
98	Каша молочная пшеничная	150	2,18	4,5	10,54	181	14	0,63	0,04	0,25	1,13
3	Бутерброд с сыром	20/5	2,47	9,38	8,66	185,7	16	0,9	0,012	0,09	0,31
393	Чай с молоком	175	3,8	1,75	18,7	65,75	15,44	0,49	0	0,005	5,4
	ИТОГО:	350	8,45	15,63	37,9	432,45	45,44	2,02	0,052	0,345	6,84
	НАПИТОК										
638,70 2	Витаминный (лимонный)	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
62	Борщ с капустой, мясом и картофелем со сметаной	150	2,98	3,88	27,595	102,84	98,95	1,23	0,1	0,02	9
109	Гороховое пюре с мясом	100	10,79	10,0	32,725	157,84	94,04	0,97	0,13	0,03	8,17
34	Соус томатный	15	0,62	3,04	1,31	47,48	0,02	1,938	0,3	0,216	7,3
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4

34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	ИТОГО	450	16,9	17,95	60,32	470,56	244,03	6,088	0,575	0,28	24,87
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
603	пряник	50	3,5	3,88	40,64	230,2	0		0,013		
	ИТОГО	200	3,5	3,88	49,62	266,11	19,68		0,013	0,018	0

6 день-ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углево ды		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК										
199	Каша ячневая молочная	150	2,18	4,5	10,54	181	14	0,748	0,251	0,25	1,13
3	Бутерброд с повидлом	20/5	2,47	9,38	8,66	85,7	16	0,9	0,021	0,09	0,31
132	Чай с сахаром	175	3,8	1,75	18,7	65,75	15,44	0,49	0	0,005	5,4
	ИТОГО:	350	8,45	15,63	37,9	332,45	45,44	2,138	0,272	0,345	6,84
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
65	Свекольник со сметаной	120	2,98	5,88	15,99	102,84	55,404	1,23	0,103	0,02	1,81
303	Рис отварной	70	2,71	6,33	13,09	83,19	31,,6	0,98	0,04		
91	Бефстроганов из печени,(мяса)	50	5,09	9,742	19,79	225,82	88,44	2,26	0,04	0,025	6,48
73	Соус сметанный	10	0,45	0,04	0,93	37,05	13,65	0,10	0,01	0,079	1,32

41	Салат из моркови	15	0,62	0,02	0,31	47,48	0,02	1,938	0,028	0,116	4,3
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0,01	17,4	110,0	38,52	1,22	0,02	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	ИТОГО	450	14,35	22,252	78,43	658,78	232,634	1,766	0,272	0,265	14,31
	ПОЛДНИК										
244	кисель	150	0,4	0,018	21,47	102,72	39,11	1,13	0,04	0,06	
609	Батон нарезной	50	0,90	0,80	12,50	64,80	6,50	0,50	0	0	0
	ИТОГО	200	1,3	0,818	33,97	167,52	45,61	1,63	0,04	0,06	0

	ИТОГО	450	13,96	16,75	91,383	483,177	231,81	2,652	0,283	0,399	25,285
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	50	4,5	3,88	22,807	204,2					
	ИТОГО	200	4,5	3,88	31,787	240,11	19,68	0,036	0	0,018	0

	ИТОГО	450	14,359	14,62	84,045	440,86	200,,95	4,11	0,225	0,276	13,65
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
9	Булочка сдобная	50	4,5	5,88	22,807	195,2	11,,32	0,7	0,05	0,2509	0,02
	ИТОГО	200	4,5	5,88	31,787	231,11	31,0	0,736	0,05	0,2689	0,02

9 день-ЧЕТВЕРГ

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6до 3 лет

№№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК										
190 (84)	Каша «Ассорти»	150	3,979	5,6	19,3	109,556	93,39	0,65	0,079	0,1	4,05
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	3,271	8,38	9,66	125,7	27,54	0,9	0,11	0,06	0,21
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	350	7,25	13,98	37,94	271,166	140,61	0,936	0,189	0,105	4,26
	НАПИТОК										
638, 702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
67	Щи на костном бульоне	150	1,19	3,0	5,6	90,281	3,29	0,742	0,087	0,036	11,57
12	Салат из кукурузы с луком репчатым	15	4,3	6,5	15,51	107,34	1,05	2,03	0,051		1,044
304	Плов с мясом птицы	100	10,95	5,35	24,54	174,803	10,73	0,567	0,02	0,06	2,5

376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,12	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,009	
	ИТОГО	450	18,87	15,09	83,97	534,824	58,59	4,969	0,19	0,11	15,514
	ПОЛДНИК										
400	Молоко	160	4,22	3,5	7,646	153,2	51,97	0,2	0,131	0,28	2,34
02025	сухарик	40	1,28	0,14	5,854	70,4	5	0,03	0,03	0,01	0
	ИТОГО	200	5,5	3,64	13,5	223,6	56,97	0,23	0,161	0,29	2,34

	ПОЛДНИК										
648	кисель	150	0,3	0,015	15,82	102,72	19,11	1,0	0,02	0,06	0,36
454	Пирожок с капустой	50	3,0	2,02	14,25	98,6	37,82	2,288			3,68
	ИТОГО	200	3,3	2,015	30,07	201,32	56,93	3,288	0,02	0,06	4,04

