



Примерное  
2-х недельное меню  
МДОУ детский сад «Радуга»  
(от   1   до   3   лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1      День 1</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Макароны отварные с маслом ½ яйца	110-130	3.8 3.2	4.6 2.9	26.0 0.1	154 39.2	7/18
	Чай сладкий	130-150	-		9.6	39	5
	Печенье (вафли, пряники)	30	1.9	2.5	19.0	101.5	
итого за завтрак:			8.9	10	54.7	294.7	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок ( фрукты )	100	0.4	-	11.7	50	
<b><u>Обед</u></b>	Салат овощной	35	0.9	3.9	2.9	50.7	6
	Суп гороховый	130-150	7.2	1.6	13.5	94.9	9
	Плов рисовый с курой	150-170	11.0	9.0	26.0	232	11
	Сок	130-150	0.3	-	16.1	54	
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13.0	60.0	
итого за обед:			21.5	14.8	83.2	541.6	
<b><u>Полдник</u></b>	Сырники творожные с молочным соусом (со сгущенным молоком)	90/20	24.4	27.7	19.1	395.4	1
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	12
итого за полдник:			28.6	32.5	26.2	482.4	
<b>Итого за день:</b>			59	57.3	164.1	1318.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя _1_ День _2_</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша пшённая	130-150	6.2	7.7	25.2	194.0	7
	Кофейный напиток с молоком	130-150	2.4	4.7	14.4	75.4	6
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/5/5	4.6	8.0	15.5	149.5	6
итого за завтрак:			13.2	20.4	55.1	418.9	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<b><u>Обед</u></b>	Салат овощной	35	1.4	5.1	4.9	76.7	7
	Борщ со сметаной	130-150	6.1	2.4	49.2	106.2	2
	Суфле рыбное	50-60	13.4	5.2	3.8	114.2	20
	Картофельное пюре	100-110	4.4	5.5	39.3	219.2	6
	Компот из сухофруктов	130-150	0.3	-	16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13.0	60.0	
итого за обед:			27.7	18.5	138	691	
<b><u>Полдник</u></b>	Омлет с зелёным горошком	80/10	8.6	7.2	11.4	147.3	15
	Молоко Кондитерское изделие	150 20	4.2 1.5	4.8 2.0	7.1 15.2	87 81.2	12
итого за полдник:			14.3	14	33.7	315.5	
<b>Итого за день:</b>			55.2	52.9	226.8	1425.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя _1_ День _3_</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	130-150	5.7	7.5	29.1	206.4	10
	Чай сладкий	130-150	-	-	9.6	39	5
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром(яйцо)	30/5/10	4.6	8.0	15.5	149.5	6
итого за завтрак:			10.3	15.5	54.2	394.9	
<b>Второй завтрак</b>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<b>Обед</b>	Салат овощной	35	1.3	0.6	3.6	65.7	5
	Щи со сметаной	130-150	5.9	1.4	11.4	70.1	3
	Котлета мясная(печень в соусе) с крупами (рис, греча, перловка)	60/110	11.4 2.6	3.3 4.5	3.6 28.5	30.4 197	10/3/16
	Компот из сухофруктов	130-150	0.3	-	16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:			23.6	10.1	87.9	537.9	
<b>Полдник</b>	Салат рыбный	130-150	12	6.0	14.6	183.6	4
	Чай сладкий Кондитерское изделие	130-150 20	- 1.5	- 2.0	9.6 15.2	39.0 81.2	5
итого за полдник:			13.5	8	39.4	223.5	
<b>Итого за день:</b>			47.4	33.6	205.7	1237.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя _1_ День _4_</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша гречневая ½ яйца	130-150	9.3 3.2	7.7 2.9	24.9 0.1	172.1 39.2	4/18
	Какао с молоком	130-150	4.8	3.2	14.1	73.8	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.2	5.0	15.5	149.5	6
итого за завтрак:			16.5	18.8	54.6	434.6	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<b><u>Обед</u></b>	Салат овощной	35	0.4	5	2.3	57.2	1
	Суп молочный	130-150	5.3	7.4	16.4	153.9	1
	Гуляш мясной	50-60	8.4	2.9	4.7	79.2	17
	Макароны с маслом	100-110	4.3	4.7	29.7	170.6	7
	Компот из сухофруктов	130-150	0.6	-	16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13.0	60.0	
итого за обед:			21.1	20.3	93.9	635.6	
<b><u>Полдник</u></b>	Капуста тушеная с курой (ленивые голубцы)	130-150	7.3	5.4	10.5	119.7	19
	Чай сладкий	130-150	-	-	10	39.0	5
итого за полдник:			7.3	5.4	20.5	223.5	
<b>Итого за день:</b>			44.9	44.5	169	1293.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя _1_ День _5_</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша «Дружба»	130-150	5.6	7.5	37.5	234	8
	Чай сладкий	130-150	-	-	9.6	39.0	6
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.2	5.0	15.5	112.4	6
итого за завтрак:			7.8	12.5	47.1	385.4	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<b><u>Обед</u></b>	Салат овощной	35	0.4	5.0	2.3	57.2	1
	Суп крестьянский	130-150	6.1	1.5	14.3	93.6	6
	Жаркое по-домашнему с мясом	160-170	12.2	4.6	37.8	253.2	21
	Компот из фруктов	130-150	0.2	-	10	37.9	10
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:			21	11.4	92.2	551.9	
<b><u>Полдник</u></b>	Выпечка	80	7.1	2.9	34.1	227.6	5
	Молоко Фрукты	150/90	4.2 0.2	4.8	7.1 9.1	87 38	12
итого за полдник:			11.5	7.7	50.3	352.6	
Итого за день:			40.3	31.6	189.6	1289.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя _2_ День _6_</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша геркулесовая	130-150	5.3	7.9	18.2	163.2	3
	Чай сладкий	130-150	-		9.6	39.0	5
	Кондитерское изделие	25	2.3	3.0	22.8	121.8	
итого за завтрак:			7.6	10.9	50.6	324	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<b><u>Обед</u></b>	Салат овощной	35	0.4	5.0	3.1	63.8	2
	Суп овощной	130-150	5.56	1.76	12.1	85.42	3
	Биточки мясные (печень в соусе) с крупами (рис, греча, перловка),соус	60/110	9.0 4.8	3.5 3.5	4.9 28.7	97 168.7	
	Сок	130-150	0.6	-	14.5	54	
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13.0	60	
итого за обед:			22.4	13.7	88	578.92	
<b><u>Полдник</u></b>	Вареники творожные с молочным соусом/сгущ.молоком	90/20	13.2	12.2	24.1	261.7	2
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	12
итого за полдник:			17.4	17.0	31.2	348.7	
Итого за день:			47.4	41.6	169.8	1251.62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя _2_ День _7_</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша пшеничная	130-150	6.2	7.7	25.2	194	2
	Кофейный напиток с молоком	130-150	2.4	4.7	14.4	75.4	6
	Хлеб пшеничный с маслом,сыром(яйцо)	30/50/10	4.6	8.0	15.5	149.5	6
итого за завтрак:			13.2	20.4	55.1	418.9	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<b><u>Обед</u></b>	Салат овощной	35	0.8	5.0	2.3	57.2	1
	Рассольник со сметаной	130-150	5.8	2.9	13.1	101	7
	Картофельная запеканка с мясом	170	18.2 4.4	3.5 5.5	38.2	243.5	12
	Компот из сухофруктов	130-150	0.3	-	16.2	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:			31.6	17.2	94.5	576.4	
<b><u>Полдник</u></b>	Винегрет	130-150	4.0	0.3	36.5	146.5	8
	Чай сладкий Кондитерское изделие	150/20	- 1.5	- 2.3	9.6 15.3	39 81.2	5
итого за полдник:			5.5	2.3	61.3	266.7	
<b>Итого за день:</b>			50.3	39.9	210.9	1262	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша манная ½ яйца	130-150	5.6 3.2	7.4 0.8	22.6 0.1	157 39.2	5/18
	Какао с молоком	130-150	4.8	3.2	14.1	73.8	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2.2	5.0	15.5	112.4	6
итого за завтрак:			15.8	18.5	52.3	382.4	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<b><u>Обед</u></b>	Салат овощной	35	0.2	4.0	1.2	49.5	11
	Суп рыбный	130-150	6.6	0.2	12.2	78.4	11
	Гуляш с макаронами	60/110	8.4 3.8	2.9 4.6	4.7 26.0	79.2 154	17/7
	Компот из сухофруктов	130-150	0.3		16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:			21.4	12.0	84.9	535.8	
<b><u>Полдник</u></b>	Выпечка	80	8.4	12.2	26.7	312.7	4
	Молоко Фрукты	150	4.2 0.2	4.8	7.1 9.1	87 38	12
итого за полдник:			12.8	17	42.9	437.7	
<b>Итого за день:</b>			50	47.5	180.1	1355.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с молочным соусом/сгущ.молоком	90/30	13.2	12.2	24.1	261.7	8
	Кофейный напиток с молоком	130-150	2.4	4.7	14.4	75.6	6
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.3	5.0	15.5	112.4	6
итого за завтрак:			17.9	21.9	54.0	449.7	
<b>Второй завтрак</b>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<b>Обед</b>	Салат овощной	35	0.2	4.6	1.2	50	11
	Свекольник со сметаной	130-150	5.7	2.9	13.2	103.2	5
	Котлета куриная со сложным гарниром	60/60/50	5.6 5.0	9.9 0.7	34.5 29.4	104.9 185.8	28/10
	Компот из сухофруктов	130-150	0.3	-	16.1	64.7	4
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:			18.9	18.4	120.6	618.6	
<b>Полдник</b>	Каша кукурузная	130-150	5.6	7.4	22.6	157	11
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	12
итого за полдник:			11.3	14.2	44.9	244	
Итого за день:			48.1	54.5	219.5	1312.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя _2_ День _10_</b>							
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша ячневая	130-150	5.9	4.2	26.2	203.4	
	Чай сладкий с лимоном	130-150	-	-	9.6	40	5
	Хлеб пшеничный с маслом сыром(яйцо)	30/5/10	4.6	8.0	15.5	149.5	6
итого за завтрак:			10.3	15.5	54.2	395.9	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок (фрукты)	100	0.4	-	11.7	50	
<b><u>Обед</u></b>	Суп вермишелевый на курином бульоне	130-150	6.4	1.9	16.8	106.5	10
	Котлета рыбная	60	18.0	0.97	2.57	79.4	13
	Картофельное пюре	110	4.39	5.51	39.25	219.2	6
	Компот из фруктов	150	0.6	-	17.3	75	
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	13	60	
итого за обед:			31.49	8.68	100.62	590.5	
<b><u>Полдник</u></b>	Выпечка	80	4.5	0.1	43.7	237.3	9
	Молоко	150	4.2	4.8	7.1	87	12
	Фрукты	150	0.8	-	13.1	54	
итого за полдник:			9.5	4.9	63.9	378.3	
<b>Итого за день:</b>			51.29	50.98	218.7	1364.7	