

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад № 395» г. Перми
О.А.Дербенева



Примерное двадцатидневное меню
МАДОУ «Детский сад № 395» г.Перми
для детей от 1,5 до 3 лет (с дневным пребыванием 4 час.)
на *зимний - весенний* период года

Пермь, 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепт.	Выход	Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г.			Вит. С
					Б	Ж	У	
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день				468,00	11,00	9,00	85,00	17,00
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	171п	150	116,84	4,39	4,44	14,63	1,37
	Кофейный напиток с молоком	514п	150	85,92	2,74	2,91	12,03	1,17
	Бутерброд с повидлом	102п	40	104,75	2,08	0,78	22,33	0,07
10 ЧАСОВ	Сок яблочный 1 л		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
	Яблоки		120	53,28	0,48		11,76	12,00
	Вафли		18	61,58	0,58	0,50	14,60	0,11
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день				498,00	17,00	14,00	74,00	14,00
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	273п	150	151,35	4,75	4,79	22,16	0,87
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512п	150	122,06	2,85	3,12	20,59	0,36
10 ЧАСОВ	Йогурт		95	64,60	4,75	3,04	3,33	0,57
	Яблоки		120	53,28	0,48		11,76	12,00
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день				768,00	16,00	13,00	147,00	24,00
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	261п	150	162,62	5,01	4,52	25,37	0,93
	Чай с молоком	507п	150	61,97	1,45	1,60	10,34	0,65
	Бутерброд с повидлом	102п	40	117,84	2,31	0,87	25,17	0,08
10 ЧАСОВ	Сок яблочный 1 л		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
	Бананы		200	192,00	3,00	1,00	42,00	20,00
	Печенье		45	187,70	3,38	5,31	33,71	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день				621,00	19,00	16,00	98,00	23,00
ЗАВТРАК	Каша Геркулесовая молочная жидкая	272п	150	154,00	5,21	6,20	19,16	1,30
	Какао с молоком	508п	150	99,15	3,51	3,58	12,94	1,30
	Батон нарезной		30	78,60	2,25	0,87	15,42	
	Молоко сгущенное		10	32,80	0,72	0,85	5,55	0,10
10 ЧАСОВ	Йогурт		95	64,60	4,75	3,04	3,33	0,57
	Бананы		200	192,00	3,00	1,00	42,00	20,00
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день				552,00	14,00	12,00	98,00	9,00
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	268п	150	132,90	4,20	4,88	17,86	1,17
	Кофейный напиток с молоком	514п	150	89,11	2,74	2,91	12,82	1,17
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22
10 ЧАСОВ	Пряник		50	167,90	2,40	1,40	38,85	
	Груша		120	54,60	0,48		12,36	6,00
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день				749,00	18,00	12,00	134,00	26,00
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	297п	150	210,87	5,70	4,84	36,08	
	Икра кабачковая		35	41,48	0,67		2,70	2,45
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепт.	Выход	Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г.			Вит. С
					Б	Ж	У	
	Кофейный напиток с молоком	514п	150	89,91	2,74	2,91	13,02	1,17
10 ЧАСОВ	Сок яблочный 1 л		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
	Бананы		200	192,00	3,00	1,00	42,00	20,00
	Вафли		18	61,58	0,58	0,50	14,60	0,11
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день				599,00	19,00	15,00	97,00	14,00
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	270п	120	169,47	6,78	5,29	24,54	1,30
	Батон нарезной		30	78,60	2,25	0,87	15,42	
	Молоко сгущеное		10	32,80	0,72	0,85	5,55	0,10
	Чай с молоком	507п	170	49,97	0,87	0,96	9,40	0,39
10 ЧАСОВ	Печенье		36	150,16	2,70	4,25	26,96	
	Йогурт		95	64,60	4,75	3,04	3,33	0,57
	Яблоки		120	53,28	0,48		11,76	12,00
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день				603,00	16,00	13,00	106,00	5,00
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	271п	150	188,59	5,15	5,55	29,33	1,17
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22
	Какао с молоком	508п	150	93,15	3,22	3,26	12,47	1,17
10 ЧАСОВ	Сок яблочный		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
	Пряник		50	167,90	2,40	1,40	38,85	
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день				529,00	10,00	10,00	98,00	10,00
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	266п	150	141,15	4,05	5,65	18,34	1,17
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512п	150	120,47	2,74	3,09	20,35	0,36
	Бутерброд с повидлом	102п	40	104,75	2,08	0,78	22,33	0,07
10 ЧАСОВ	Груша		120	54,60	0,48		12,36	6,00
	Вафли		18	61,58	0,58	0,50	14,60	0,11
	Сок яблочный 1 л		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день				488,00	20,00	15,00	66,00	124,00
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	170п	180	150,98	6,11	6,24	17,35	1,82
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22
	Кофейный напиток с молоком	514п	150	89,91	2,74	2,91	13,02	1,17
10 ЧАСОВ	Йогурт		95	64,60	4,75	3,04	3,33	0,57
	Апельсины		200	75,60	1,80		16,20	120,00
ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день				659,00	14,00	23,00	100,00	7,00
ЗАВТРАК	Плов бухарский	276п	150	262,69	3,03	12,34	34,57	3,38
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22
	Какао с молоком	508п	150	93,15	3,22	3,26	12,47	1,17
10 ЧАСОВ	Сок яблочный 1 л		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
	Печенье		36	150,16	2,70	4,25	26,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепт.	Выход	Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г.			Вит. С
					Б	Ж	У	
ДЕНЬ 12. Энергетическая и пищевая ценность за день				456,00	17,00	15,00	61,00	19,00
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	307п	100	141,18	9,11	10,35	2,82	0,65
	Горошек консервированный		35	14,07	1,09		2,28	3,50
	Батон нарезной		30	78,60	2,25	0,87	15,42	
	Молоко сгущеное		10	32,80	0,72	0,85	5,55	0,10
	Кофейный напиток с молоком	514п	150	89,91	2,74	2,91	13,02	1,17
10 ЧАСОВ	Сок яблочный 1 л		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
	Яблоки		120	53,28	0,48		11,76	12,00
ДЕНЬ 13. Энергетическая и пищевая ценность за день				674,00	16,00	12,00	124,00	24,00
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	261п	150	173,72	5,55	5,11	26,24	1,17
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512п	150	100,79	2,31	2,58	17,02	0,30
10 ЧАСОВ	Бананы		200	192,00	3,00	1,00	42,00	20,00
	Сок яблочный 1 л		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
	Вафли		16	54,74	0,51	0,45	12,98	0,10
ДЕНЬ 14. Энергетическая и пищевая ценность за день				798,00	37,00	15,00	126,00	24,00
ЗАВТРАК	Сырники с морковью	329п	150	327,59	25,63	10,48	32,59	2,18
	Кисель из кураги (изюма)	521п	150	96,39	1,07		22,80	0,80
	Бутерброд с повидлом	102п	40	117,84	2,31	0,87	25,17	0,08
10 ЧАСОВ	Бананы		200	192,00	3,00	1,00	42,00	20,00
	Йогурт		95	64,60	4,75	3,04	3,33	0,57
ДЕНЬ 15. Энергетическая и пищевая ценность за день				617,00	15,00	12,00	113,00	12,00
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	170п	150	150,98	6,11	6,24	17,35	1,82
	Кофейный напиток с молоком	514п	150	89,91	2,74	2,91	13,02	1,17
	Молоко сгущеное		10	32,80	0,72	0,85	5,55	0,10
	Хлеб пшеничный		30	70,32	2,28	0,24	14,76	
10 ЧАСОВ	Груша		130	59,15	0,52		13,39	6,50
	Пряник		50	167,90	2,40	1,40	38,85	
	Сок яблочный 1 л		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ДЕНЬ 16. Энергетическая и пищевая ценность за день				512,00	17,00	11,00	78,00	13,00
ЗАВТРАК	Макароны отварные с овощами 2	300дп	150	181,85	5,30	3,08	33,15	2,61
	Икра кабачковая		35	41,48	0,67		2,70	2,45
	Чай с молоком	507п	150	61,97	1,45	1,60	10,34	0,65
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22
10 ЧАСОВ	Груша		120	54,60	0,48		12,36	6,00
	Йогурт		95	64,60	4,75	3,04	3,33	0,57
ДЕНЬ 17. Энергетическая и пищевая ценность за день				612,00	15,00	14,00	107,00	2,00

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецепт.	Выход	Энергет. ценность (ккал)	Пищевые вещества, г.			Вит. С
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша Геркулесовая молочная жидкая	272п	150	153,35	5,11	5,97	19,63	1,17
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	512п	150	100,79	2,31	2,58	17,02	0,30
	Батон нарезной		30	78,60	2,25	0,87	15,42	
	Молоко сгущеное		10	32,80	0,72	0,85	5,55	0,10
10 ЧАСОВ	Снежок		100	79,00	2,70	2,50	10,80	0,90
	Пряник		50	167,90	2,40	1,40	38,85	
ДЕНЬ 18. Энергетическая и пищевая ценность за день				522,00	13,00	13,00	87,00	16,00
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	266п	150	149,36	4,33	5,73	19,94	1,17
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22
	Чай с молоком	507п	150	61,97	1,45	1,60	10,34	0,65
10 ЧАСОВ	Яблоки		120	53,28	0,48		11,76	12,00
	Сок яблочный 1 л		100	46,00	0,50	0,10	10,10	2,00
	Печенье		25	104,28	1,88	2,95	18,73	
ДЕНЬ 19. Энергетическая и пищевая ценность за день				507,00	16,00	13,00	81,00	3,00
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	271п	150	179,59	4,72	5,07	28,63	0,98
	Яйцо куриное		0,5					
	Батон нарезной		30	78,60	2,25	0,87	15,42	
	Молоко сгущеное		10	32,80	0,72	0,85	5,55	0,10
	Кофейный напиток с молоком	514п	150	89,91	2,74	2,91	13,02	1,17
10 ЧАСОВ	Вафли		18	61,58	0,58	0,50	14,60	0,11
	Йогурт		95	64,60	4,75	3,04	3,33	0,57
ДЕНЬ 20. Энергетическая и пищевая ценность за день				540,00	20,00	18,00	75,00	3,00
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	171п	150	116,84	4,39	4,44	14,63	1,37
	Бутерброды с сыром	97п	38	107,05	4,33	2,99	15,70	0,22
	Какао с молоком	508п	150	93,15	3,22	3,26	12,47	1,17
10 ЧАСОВ	Йогурт	536п	95	64,60	4,75	3,04	3,33	0,57
	Печенье		38	158,50	2,85	4,48	28,46	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД				11773,00	339,00	277,00	1953,00	387,00
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД				589,00	17,00	14,00	98,00	19,00
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности					2,90	2,40	16,60	