

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад №280»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №280
Шемякина Н.Е.



ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню для питания детей

в возрасте от 1,5 до 3 лет,

посещающих МБДОУ д/с №280

Новосибирск

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
88	Каша манная молочная вязкая	150	4,77	5,14	28,37	179,2	0,06	-	0,68	70,65	0,54	
1	Бутерброд с маслом	35	21	6,58	12,74	118,56	0,044	0,025	-	8,1	0,53	
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	9,97	39,96	-	-	0,027	9,99	0,28	
2-й завтрак												
399	Сок фруктовый	100	0,41	-	8,4	35,55	0,011	0,011	1,66	5,83	1,16	
Обед												
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,79	6,38	64,69	0,04	-	13,53	33,16	0,57	
163	Плов из отварной говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	0,07	-	0,96	17,12	2,48	
232	Кисель из клюквы	180	0,09	-	23,24	12,01	-	-	27,0	9,9	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,0024	-	10,5	1,17	
Полдник												
	Пряник «Ночка»	40	2,4	2,2	29,6	140	0,08	0,03	-	11,5	1	
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,86	9,05	101,89	0,08	0,27	2,45	226,56	0,18	
Ужин												
77	Рагу из овощей	180	3,35	13,37	20,3	215,08	0,11	-	13,82	29,52	1,22	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	10,18	40,96	-	-	2,82	12,78	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4	
Всего			64,22	53,38	219,37	1452,97	0,63	0,39	62,9	457,1	10,48	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 -3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас -са пор- ций	Пищевые вещества			Энерг. Ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
98	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,74	4,84	23,86	153,75	0,048	-	1,03	98,85	0,33
3	Бутерброд с сыром	53	5,87	7,43	17,06	158,4	0,061	0,07	0,096	125,31	0,84
397	Какао с молоком	180	3,66	3,18	15,8	106,89	0,049	0,17	1,42	136,8	0,48
2-й завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,41	-	8,4	35,55	0,011	0,011	1,66	5,83	1,16
Обед											
33	Рассольник «Ленинград.»	150	3,01	6,78	19,42	89,76	0,11	-	7,29	87,41	1,10
161	Котлета мясная с соусом	85	10,68	10,72	5,27	161,64	0,06	0,06	0,94	12,51	1,1
206	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,33	106,97	0,09	-	3,59	26,64	0,67
276	Компот из с/ф	180	0,39	-	24,54	101,7	-	-	0,36	28,63	1,11
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
	Хлеб ржаной	30	5,6	6,38	8,18	112,52	0,09	0,31	273	251,74	0,21
Полдник											
	Печенье	40	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	9,97	39,96	-	-	0,027	9,99	0,28
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10	16	2,2
Ужин											
117	Запеканка из творога	130	25,32	10,49	25,22	296,59	0,78	-	0,6	212,27	1,17
224	Соус молочный сладкий	25	0,63	1,33	4,08	30,07	0,01	0,0025	0,0025	92,9	0,04
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	10,18	40,96	-	-	2,82	12,78	0,31
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4
Всего			78,48	56,82	255,27	1762,88	0,82	0,71	394,8	1075,31	13,48

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 -3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас -са пор- ций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
91	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,44	5,9	25,8	178,52	0,06	0,02	0,097	99,83	0,9
3	Бутерброд с сыром	53	5,87	7,43	17,06	158,4	0,061	0,07	0,096	125,31	0,84
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,3	90,9	0,036	0,13	1,16	113,08	0,11
2-й завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,41	-	8,4	35,55	0,011	0,011	1,66	5,83	1,16
Обед											
37	Суп картофельный с клецками	150	2,25	1,97	10,1	67,16	0,040	0,04	0,06	-	3,18
181	Птица отварная (с соусом)	100	15,18	15,18	0,8	202,23	0,05	0,025	0,8	16,2	1,37
200	Капуста тушеная	150	3,92	4,84	20,17	130,73	0,07	-	51,15	86,2	1,35
256	Напиток из шиповника	180	0,61	-	18,9	42,18	0,03	0,02	15,6	31,82	1,24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17
Полдник											
	Печенье	40	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1
251	Йогурт	180	5,6	6,38	8,18	112,52	0,09	0,3	27	180,74	0,21
Ужин											
195	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,1	8,38	36,1	244,4	0,14	-	4,51	26,76	1,6
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	10,18	40,96	-	-	2,82	12,78	0,31
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4
Всего			58,21	53,85	228,31	1561,85	0,8	0,7	74,95	732,05	15,44

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 -3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас-са порций	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
110	Омлет натуральный зеленый горошек	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	-	0,33	53,2	1,04	
1	Бутерброд с маслом	35	21	6,58	12,74	118,56	0,044	0,025	-	8,1	0,53	
397	Какао с молоком	180	3,66	3,18	15,8	106,89	0,049	0,17	1,42	136,8	0,43	
2-й завтрак												
399	Сок фруктовый	100	0,41	-	8,4	35,55	0,11	0,011	1,66	5,83	1,16	
Обед												
34	Свекольник	150	1,15	3,8	6,03	62,4	0,01	-	7,35	22,57	0,87	
162	Печень говяжья по-строгановски	90	19,93	24,74	4,02	316,37	0,33	-	10,0	56,48	7,26	
191	Рис отварной	100	1,55	2,03	16,11	90,07	0,01	-	-	1,84	0,17	
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	-	25,10	102,41	-	-	0,36	28,63	1,11	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17	
Полдник												
	Пряник	40	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1	
262	Чай с молоком	180	2,54	2,29	11,94	78,52	0,03	1,15	1,04	98,79	0,28	
Ужин												
69	Запеканка морковная	180	7,47	21,69	40,38	387,0	0,16	-	3,82	101,97	1,9	
393	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	10,18	40,96	-	-	2,82	12,78	0,31	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4	
Всего			74,02	74,7	210,54	1737,6	0,89	1,44	28,8	560,19	18,23	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 -3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас -са пор- ций	Пищевые вещества			Энерг. Ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	4,63	6,5	25,49	155,53	0,13	-	1,03	111,45	0,97
3	Бутерброд с сыром	53	5,87	7,43	17,06	158,4	0,061	0,07	0,096	125,31	0,84
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,3	90,9	0,036	0,13	1,16	113,08	0,11
2-й завтрак											
	<i>Фрукт</i>	<i>100</i>									
Обед											
118	Суп из овощей	150	1,15	3,51	7,55	69,14	0,06	-	11,17	5,83	0,6
139	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофелем отварным	185	16,05	19,53	38,56	349,21	0,22	0,06	8,26	62,35	1,76
241	Компот из смеси сухофруктов	180 0,50	0,50	-	25,10	102,41	-	-	0,36	28,63	1,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17
Полдник											
	Печенье	40	3,95	0,5	24,15	118,0	0,08	0,03	-	11,5	1
399	Сок фруктовый	180	0,73	-	15,12	63,99	0,019	0,019	2,99	10,49	2,08
Ужин											
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,34	36,0	211,04	0,19	-	-	12,0	2,64
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,86	9,05	101,89	0,08	0,27	2,45	226,56	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	-	4,6	0,4
Всего			54,03	49,93	246,65	1590,84	1,01	0,63	27,51	72,2	13,46