

Примерное 2-х недельное весенне-летнее меню для детей от 2 лет до 3 лет

Разработано на основании сборников: "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях"/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна . :- ДеЛи плюс, 2016., "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания под редакцией А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, Москва 2005г.

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			2 ДЕНЬ ВТОРНИК			3 ДЕНЬ СРЕДА			4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный манный	180	118,62	Макароны запеченные с сыром	150/5	210,0	Каша кукурузная молочная жидкая	150	161,0	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	157,0	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,8
Какао с молоком	150	89,0	Чай с сахаром	150	27,0	Какао с молоком	150	89,0	Горошек зеленый консервированный	30	17,0	Молоко кипяченое	150	85,0
Бутерброды с маслом сливочным Крестьянским	30/5	102,0	Хлеб пшеничный	20	46,7	Бутерброды с сыром Российским	30/5/10	139,0	Чай с сахаром	180	38,0	Батон йодированный	20	55,0
			Кондитерские изделия	20	92,0				Хлеб пшеничный	30	75,0			
									Кондитерские изделия	20	92,0			
ИТОГО	365	309,62	ИТОГО	350	355,7	ИТОГО	345	389,0	ИТОГО	345	379,0	ИТОГО	350	270,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	42,7	Фрукты свежие	100	41,0	Компот из свежих плодов	100	48,7	Фрукты свежие	100	41,0	Фрукты свежие	100	41,0
ИТОГО	100	42,7	ИТОГО	100	41,0	ИТОГО	100	48,7	ИТОГО	100	41,0	ИТОГО	100	41,0
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Суп картофельный	150	61,0	Лапша по домашнему	150	62,0	Суп картофельный с крупой перловой	150	62,0	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	84,0	Суп Крестьянский с крупой (рисовой) и сметаной	150	64,0

Котлеты рубленые из говядины со сливочным маслом	60/5	139,0	Суфле куриное (из ц.б) со сливочным маслом	60/5	140,0	Биточки паровые (из говядины)с соусом сметанным	60/15	121,0	Запеканка картофельная с печенью и соусом сметанным	120/15	158,1	Фрикадельки из птицы (филе) с маслом сливочным	60/5	79,0
Капуста тушенная	110	71,5	Пюре из свеклы	120	86,0	Рис отварной	110	153,78	Капуста квашеная или овощи свежие	40	9,2	Пюре картофельное с морковью	120	100,0
Кисель из повидла	150	87,0	Компот из сушеных фруктов	150	85,0	Чай с сахаром	150	27,0	Кисель яблук	150	79,0	Компот из сушеных фруктов	150	85,0
Хлеб ржаной	30	52,0	Хлеб ржаной	30	52,0	Хлеб ржаной	30	52,0	Хлеб ржаной	30	52,0	Хлеб ржаной	30	52,0
ИТОГО	505	410,5	ИТОГО	515	425,0	ИТОГО	525	415,78	ИТОГО	535	382,3	ИТОГО	515	380,0
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Тефтели рыбные тушенные с соусом сметанным	60/15	96,1	Сырники с картофелем с соусом молочным	50/15	112,57	Шницель рыбный натуральный со сливочным маслом	60/5	95,4	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным	120/45	288,0	Оладьи с повидлом	60/5	167,0
Пюре картофельное	120	110,0	Суп молочный с крупой Геркулес	150	112,0	Картофель отварной	120	114,0	Булочка ванильная	50	153,0	Каша рисовая молочная жидкая	150	145,0
Чай с сахаром	150	27,0	Кофейный напиток с молоком	150	70,0	Чай с сахаром	150	27,0	Компот из сушеных фруктов	150	85,0	Кофейный напиток с молоком	150	70,0
Хлеб пшеничный	15	35,0				Капуста квашенная или овощи свежие	40	9,2						
						Хлеб пшеничный	15	35,0						
ИТОГО	360	268,1	ИТОГО	365	294,57	ИТОГО	390	269,6	ИТОГО	365	526,0	ИТОГО	365	762,0
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Напиток из плодов шиповника	150	61,0	Чай с лимоном	150	29,0	Напиток из плодов	150	61,0	Чай с лимоном	150	29,0	Чай с сахаром	150	27,0
Кондитерские изделия	20	92,0	Хлеб пшеничный	20	46,7	Кондитерские изделия	20	92,0	Хлеб пшеничный	20	46,7	Хлеб пшеничный	20	46,7
ИТОГО	170	153,0	ИТОГО	170	73,7	ИТОГО	170	153,0	ИТОГО	170	75,7	ИТОГО	170	73,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	1194,92	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	1189,97	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	1289,08	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	1404	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	1603,5

Примерное 2х недельное весенне -летнее меню для детей от 1 года до 3лет

Разработано на основании сборников: "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях"/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна . :- Дели плюс, 2016., "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания под редакцией А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко,Москва 2005г.

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			7 ДЕНЬ ВТОРНИК			8 ДЕНЬ СРЕДА			9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный манный	180	118,6 2	Каша пшениная молочная жидкая	180	193,2	Суп молочный с гречневой крупой	150	118,0	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	157,0	Каша пшеничная молочная жидкая	180	160,0
Какао с молоком	150	89,0	Чай с сахаром	150	27,0	Кофейный напиток с молоком	150	70,0	Икра кабачковая для детского питания	40	31,0	Чай с сахаром	180	38,0
Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30/5	102,0	Батон йодированный	20	55,0	Бутерброд с сыром Российским	30/5/ 10	139,0	Чай с сахаром	180	38,0	Батон йодированный	30	82,5
									Хлеб пшеничный	30	75,0			
									Кондитерские изделия	20	92,0			
ИТОГО	365	310	ИТОГО	350	275	ИТОГО	345	327	ИТОГО	355	393	ИТОГО	360	270
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Компот из свежих плодов	100	48,7	Фрукты свежие	100	41,0	Сок фруктовый	100	42,7	Компот из свежих плодов	100	48,7	Фрукты свежие	100	41,0
ИТОГО	100	48,7	ИТОГО	100	41,0	ИТОГО	100	42,7	ИТОГО	100	48,7	ИТОГО	100	41,0
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	75,0	Суп картофельный с крупой перловой	150	64,0	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	84,0	Суп картофельный с мучными клецками	150	54,0	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	62,0
Тефтели мясные из говядины с соусом сметанным	60/60	172,0	Шницель рубленый из говядины со сливочным маслом	60/5	139,0	Макаронник с печенью с малом сливочным	120/5	204,0	Пудинг из говядины с маслом сливочным	60/5	112,0	Биточки рубленые из птицы(филе) с соусом сметанным	60/15	92,0

Пюре картофельное	120	110,0	Капуста тушеная	120	78,0	Капуста квашеная или овощи свжие	40	9,2	Свекла тушенная в сметанном соусе	120	72,0	Пюре картофельное	120	110,0
Кисель из повидла	150	87,0	Компот из сушеных фруктов	150	85,0	Компот из свежих плодов	150	73,0	Кисель из повидла	150	87,0	Компот из сушеных фруктов	150	85,0
Хлеб ржаной	30	52,0	Хлеб ржаной	30	52,0	Хлеб ржаной	30	52,0	Хлеб ржаной	30	52,0	Хлеб ржаной	30	52,0
ИТОГО	560	496,0	ИТОГО	515	418,0	ИТОГО	525	422,2	ИТОГО	515	377,0	ИТОГО	525	401,0
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	119/6	277,0	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60/40	83,0	Каша кукурузная молочная жидкая	180	193,2	Хлебцы рыбные с соусом томатным	60/33	73,8	Суп молочный с ячневой крупой	150	112,0
			Картофель отварной	120	114,0	Чай с молоком	150	77,0	Картофель отварной	120	114,0	Кефир	150	75,0
Чай с сахаром	180	38,0	Чай с лимоном	150	27,0	Булочка ванильная	50	153,0	Чай с лимоном	150	27,0	Булочка ванильная	50	153,0
Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	15	35,0				Хлеб пшеничный	15	35,0			
ИТОГО	320	350,0	ИТОГО	385	259,0	ИТОГО	360	423,2	ИТОГО	378	251,8	ИТОГО	350	340,0
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Компот из сушеных фруктов	150	85,0	Напиток из плодов шиповника	150	61,0	Компот из сушеных фруктов	150	85,0	Напиток из плодов шиповника	150	61,0	Чай с лимоном	150	27,0
Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	20	46,7	Хлеб пшеничный	15	35,0	Хлеб пшеничный	20	46,7
ИТОГО	165	120,0	ИТОГО	165	96,0	ИТОГО	170	131,7	ИТОГО	165	96,0	ИТОГО	170	73,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	1324,7	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515	1089,2	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	1346,8	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1513	1164,5	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	1136,7

Заведующий МБДОУ д/с № 23

Т.В. Володина