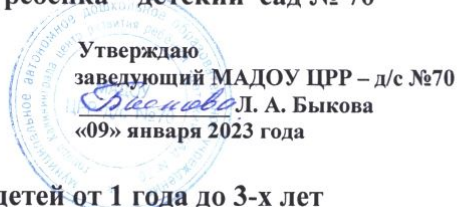


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 70**



**Примерное меню на 2 недели для детей от 1 года до 3-х лет  
по сборнику рецептов Могильного М. П.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя I</b>							
<b>День I</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на сгущенном молоке	150	4	5	27	164	416
	Каша манная на воде (аллергики)						
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	160	2	2	17	89	396
	Чай (аллергики)						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2	8	16	145	1
	Батон (аллергики)	40					
<b>итого</b>		350	8	15	60	398	
<b>II</b>							
	<b>Завтрак</b>	Сок	100	1		10	46
	Яблоко или банан (аллергики)						
<b>итого</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>	Огурец соленый (порционный)	30			1	4	01
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150	4	9	7	129	57
	Борщ вегетарианский без сметаны (аллергики)						
	Фрикадельки мясные в соусе	50	7	15	6	190	288
	Домашнее блюдо (аллергики)						
	Гречка рассыпчатая с маслом	110	4	4	20	134	165
	Гречка рассыпчатая без масла (аллергики)						
	Компот из сушеных фруктов	150			17	70	376
Компот без сахара (аллергики)							
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
<b>итого</b>		530	17	29	71	620	
<b>Полдник</b>	Кисель из плодово – ягодного концентрата	180			17	82	383
	Компот с/ф без сахара (аллергики)						
	Батон порционный	20	2	1	10	52	002
<b>итого</b>		200	2	1	27	134	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога с повидлом	100/20	20	13	33	333	231
	Картофель отварной с растительным маслом, яйцо (аллергики)	80/40					
	Чай с сахаром	180			10	40	392
	Чай (аллергики)						
	Яблоко, банан (аллергики)	100			10	47	368
<b>итого</b>		400	20	13	53	420	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	<b>221</b>	<b>1618</b>	

Неделя 1 День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша пшеничная на молоке Каша пшеничная на воде (аллергики)	150	6	5	21	155	417
	Какао с молоком Чай (аллергики)	160	4	4	15	112	397
	Бутерброд с маслом, сыром Батон (аллергики)	40 40	4	6	14	129	3
итого		350	14	15	50	396	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
итого		100			10	47	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	1	1	1	16	02
	Суп рисовый со сметаной на курином бульоне Суп рисовый на воде без сметаны (аллергики)	150	17	19	11	283	80
	Котлеты, рубленые из птицы Домашнее блюдо (аллергики)	50	8	9	7	142	305
	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной (аллергики)	110	2	4	16	109	321
	Сок Компот из сухофруктов без сахара (аллергики)	150	1		15	69	399
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
	итого		530	31	34	70	712
Полдник	Компот из свежих яблок Чай (аллергики)	180			12	49	372
	Печенье сахарное Яблоко или банан (аллергики)	20	1	2	15	81	427
	итого	200	1	2	27	130	
Ужин	Макароны отварные с маслом Макароны с растительным маслом	120/5	4	4	24	150	204
	Котлеты рыбные запеченные Яйцо вареное (аллергики)	60	2	3	6	58	255
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		400	9	8	58	340	
Итого за день		1580	55	59	215	1625	

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша гречневая на молоке Каша гречневая на воде (аллергики)	150	6	5	20	149	414
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	160	4	3	15	106	395
	Бутерброд с маслом, сыром Батон (аллергики)	40 40	4	6	14	129	3
итого		350	14	14	49	384	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
итого		100			10	47	
Обед	Салат из свеклы	30		2	2	30	33
	Рассольник со сметаной на курином бульоне Рассольник вегетарианский без сметаны (аллергики)	150	18	20	10	292	76
	Плов из птицы Плов без птицы (аллергики)	160	18	20	28	358	304
	Компот из сушеных фруктов Компот из сухофруктов без сахара (аллергики)	150			17	70	376
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
итого		530	38	43	77	843	
Полдник	Молоко кипяченое Компот из с/ф без сахара (аллергики)	180	5	5	9	102	400
	Вафли Яблоко	20	1	6	13	108	511
итого		200	6	11	22	210	
Ужин	Картофельное пюре с маслом Картофельное пюре без масла (аллергики)	120/5	3	4	18	121	321
	Тефтели мясные Тефтели мясные без яйца и хлеба (аллергики)	60	6	15	5	176	287
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		400	12	20	51	429	
Итого за день		1580	70	88	209	1913	

Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Каша гречневая на воде (аллергики)	150	5	5	16	131	93
	Какао с молоком Чай (аллергики)	160	4	4	15	112	397
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40 40	2	8	16	145	1
итого		350	11	17	47	388	
II Завтрак	Яблоко Банан	100			10	47	368
		100			10	47	
Обед	Огурец соленый (порционный)	30			1	4	01
	Суп картофельный с горохом Суп картофельный с горохом без мяса (аллергики)	150	6	8	12	144	81
	Шницель мясной Рыба отварная (аллергики)	50	7	15	8	202	282
	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	110	2	4	16	109	321
	Сок Яблоко, банан (аллергики)	150 100	1		15	69	399
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
	итого		530	18	28	72	621
Полдник	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	180			21	85	376
	Печенье сахарное Яблоко или банан (аллергики)	20	1	2	15	81	427
	итого	200	1	2	36	166	
Ужин	Рис отварной рассыпчатый с маслом Рис отварной рассыпчатый без масла (аллергики)	120/5	2	3	26	143	315
	Биточки рыбные запеченные Яйцо вареное (аллергики)	60	2	3	6	58	255
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		400	7	7	60	333	
Итого за день		1580	37	54	225	1555	



Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша пшеничная на молоке Каша пшеничная на воде (аллергики)	150	5	5	18	138	418
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	160	4	3	15	106	395
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40 40	2	8	16	145	1
итого		350	11	16	49	389	
II Завтрак	Сок Яблоко или банан (аллергики)	100	1		10	46	399
	итого		100	1		10	46
Обед	Салат из квашеной капусты	30	1	1	1	16	02
	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне Суп крестьянский на воде, без сметаны (аллергики)	150	18	19	12	292	80
	Жаркое по – домашнему Жаркое без курицы (аллергики)	160	9	10	19	201	276
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	150			17	70	376
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
итого		530	30	31	69	672	
Полдник	Кисель из плодово – ягодного концентрата Компот из с/ф без сахара (аллергики)	180			17	82	383
	Батон порционный	20	2	1	10	52	002
итого		200	2	1	27	134	
Ужин	Запеканка из творога с повидлом Картофель отварной с растительным маслом, яйцо (аллергики)	100/20 80/40	19	12	28	300	237
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Яблоко Банан (аллергики)	100			10	47	368
итого		400	19	12	48	387	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>1628</b>	

Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом Макароны с растительным маслом (аллергики)	110	4	3	24	143	204
	Яйцо варёное	40	5	5		63	213
	Кофейный напиток с молоком сгущенным Чай (аллергики)	160	2	2	17	89	396
	Бутерброд с маслом, сыром Батон (аллергики)	40 40	4	6	14	129	3
<b>итого</b>		350	15	16	55	424	
<b>II Завтрак</b>	Сок Яблоко или банан (аллергики)	100	1		10	46	399
	<b>итого</b>	100	1		10	46	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	30	1	1	1	16	02
	Суп Харчо со сметаной Суп Харчо на воде, без сметаны (аллергики)	150	4	8	11	130	80
	Биточки рубленые Домашнее блюдо (аллергики)	50	7	15	8	202	282
	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	110	2	4	16	109	321
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	150			17	70	376
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
<b>итого</b>		530	16	29	73	620	
<b>Полдник</b>	Кисель из плодово – ягодного концентрата Компот из с/ф без сахара (аллергики)	180			17	82	383
	Батон порционный	20	2	1	10	52	002
<b>итого</b>		200	2	1	27	134	
<b>Ужин</b>	Творожники с повидлом Картофель отварной с растительным маслом, яйцо вареное (аллергики)	100/20 80/40	20	13	33	333	231
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Яблоко Банан (аллергики)	100			10	47	368
<b>итого</b>		400	20	13	53	420	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>54</b>	<b>59</b>	<b>218</b>	<b>1644</b>	

Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша рисовая на молоке Каша рисовая на воде (аллергики)	150	5	5	23	153	415
	Какао с молоком Чай (аллергики)	160	4	4	15	112	397
	Бутерброд с маслом, сыром Батон (аллергики)	40 40	4	6	14	129	3
итого		350	13	15	52	394	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
		100			10	47	
Обед	Огурец соленый (порционный)	30			1	4	01
	Свекольник со сметаной на курином бульоне Свекольник вегетарианский, без сметаны (аллергики)	150	17	20	10	286	58
	Птица тушеная в соусе Рыба отварная (аллергики)	50	12	13	1	170	302
	Гречка рассыпчатая с маслом Гречка рассыпчатая (аллергики)	110	4	4	20	134	165
	Сок Компот из с/ф без сахара (аллергики)	150	1		15	69	399
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
	итого		530	36	38	67	756
Полдник	Компот из свежих яблок Компот из свежих яблок без сахара (аллергики)	180			12	49	372
	Печенье сахарное Банан, яблоко(аллергики)	20	1	2	15	81	427
	итого		200	1	2	27	130
Ужин	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	120/5	3	4	18	121	321
	Котлеты рыбные запеченные Яйцо вареное (аллергики)	60	2	3	6	58	255
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		400	8	8	52	311	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>208</b>	<b>1638</b>	

Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке Каша геркулесовая на воде (аллергики)	150	5	5	17	139	413
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	160	4	3	15	106	395
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40 40	2	8	16	145	1
итого		350	11	16	48	390	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
		100			10	47	
Обед	Салат из свеклы	30		2	2	30	33
	Щи из свежей капусты на курином бульоне Щи вегетарианские без сметаны (аллергики)	150	17	20	5	270	67
	Рис тушеный с птицей Рис тушеный с овощами (аллергики)	160	18	20	28	358	304
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара(аллергики)	150			17	70	376
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
итого		530	37	43	72	821	
Полдник	Молоко кипяченое Компот из с/ф без сахара (аллергики)	180	5	5	9	102	400
	Вафли Яблоко, банан (аллергики)	20	1	6	13	108	511
итого		200	6	11	22	210	
Ужин	Макароны отварные с маслом Макароны с растительным маслом (аллергики)	120/5	4	4	24	150	204
	Тефтели мясные Яйцо вареное (аллергики)	60	6	15	5	176	287
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		400	13	20	57	458	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>67</b>	<b>90</b>	<b>209</b>	<b>1926</b>	



Неделя 2 День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая на молоке	150	4	5	10	97	418
	Каша ячневая на воде (аллергики)						
	Какао с молоком	160	4	4	15	112	397
	Чай (аллергики)						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2	8	16	145	1
	Батон (аллергики)	40					
<b>итого</b>		350	10	17	41	354	
<b>II Завтрак</b>	Яблоко	100			10	47	368
	Банан (аллергики)						
<b>итого</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	30	1	1	1	16	02
	Суп перловый со сметаной	150	4	8	12	136	80
	Суп перловый без сметаны (аллергики)						
	Тефтели мясные	50	6	13	4	151	287
	Рыба отварная (аллергики)						
	Картофельное пюре с маслом	110	2	4	16	109	321
	Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)						
	Сок	150	1		15	69	399
	Компот из с/ф без сахара (аллергики)						
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
<b>итого</b>		530	16	27	68	574	
<b>Полдник</b>	Компот из сушеных фруктов	180			21	85	376
	Компот из с/ф без сахара (аллергики)						
	Печенье сахарное	20	1	2	15	81	427
	Банан, яблоко (аллергики)						
<b>итого</b>		200	1	2	36	166	
<b>Ужин</b>	Рис отварной рассыпчатый с маслом	120/5	2	3	26	143	315
	Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом (аллергики)						
	Биточки рыбные запеченные	60	2	3	6	58	255
	Яйцо вареное (аллергики)						
	Чай с сахаром	180			10	40	392
	Чай без сахара (аллергики)						
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
<b>итого</b>		400	7	7	60	333	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>34</b>	<b>53</b>	<b>215</b>	<b>1474</b>	

Неделя 2 День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба на молоке	150	5	5	21	152	185
	Каша Дружба на воде (аллергики)						
	Кофейный напиток с молоком	160	4	3	15	106	395
	Чай (аллергики)						
	Бутерброд с маслом сливочным	40 40	2	8	16	145	1
	Батон (аллергики)						
<b>итого</b>		350	11	16	52	403	
<b>II Завтрак</b>	Сок	100	1		10	46	399
	Яблоко, банан (аллергики)						
		100	1		10	46	
<b>Обед</b>	Огурец соленый (порционный)	30			1	4	01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	18	19	12	293	82
	Суп картофельный с макаронными изделиями на воде (аллергики)						
	Картофельное пюре с маслом	110	2	4	16	109	321
	Картофель тушеный с растительным маслом (аллергики)						
	Кнели куриные с рисом	50	10	11	5	160	312
	Домашнее блюдо (аллергики)						
	Компот из сушеных фруктов	150			17	70	376
	Компот без сахара (аллергики)						
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
<b>итого</b>		530	32	35	71	729	
<b>Полдник</b>	Кисель из плодово – ягодного концентрата	180			17	82	383
	Компот без сахара (аллергики)						
	Батон порционный	20	2	1	10	52	002
<b>итого</b>		200	2	1	27	134	
<b>Ужин</b>	Пудинг из творога с повидлом	100/20 80/40	19	12	28	300	237
	Картофель отварной с растительным маслом, яйцо вареное (аллергики)						
	Чай с сахаром	180			10	40	392
	Чай (аллергики)						
	Яблоко	100			10	47	368
	Банан (аллергики)						
<b>итого</b>		400	19	12	48	387	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>208</b>	<b>1699</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>15800</b>	<b>551</b>	<b>648</b>	<b>2131</b>	<b>16720</b>	