

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Петрова О.В.
О.В. Петрова



МЕНЮ

Для детей 1,5-3 лет

Дошкольной образовательной организации

«Детский сад «Барбарики»

г.Рязань

Понедельник				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Макаронные изделия отварные	256	150	184,5
2	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	180	57,6
3	Печенье	582	10	41,5
4	Масло сливочное	79	10	66,1
Итого			350	349,7
Второй завтрак				
1	Молоко кипяченое	469	150	80,25
Итого			150	80,25
Обед				
1	Салат из свежих помидор	17	40	29,6
2	Суп с рыбными консервами	122	150	108
3	Картофельное пюре	377	110	77
4	Печень говяжья по-строгановски	356	50	96,5
5	Компот из смеси сухофруктов	495	170	71,4
6	Хлеб ржаной	574	50	103
Итого			570	485,50
Полдник				
1	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	150	75,75
2	Ватрушка с повидлом	530	50	138,33
Итого			200	214,08
Ужин				
1	Каша манная молочная жидкая	230	140	142,73
2	Кисель витаминный	481	180	92
3	Батон	576	30	78,3
4	Фрукты свежие (яблоко)	82	95	41,8
Итого			445	354,63
Итого за день			1715	1484,17
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1400	1400

Вторник				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша пшенная молочная жидкая	235	150	175,32
2	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	185	59,2
3	Бутерброд с маслом	71	15	56
Итого			350	290,52
Второй завтрак				
1	Фрукты свежие (яблоко)	82	150	66
Итого			150	66
Обед				
1	Салат из свежих огурцов	14	40	25,6
2	Борщ из свежей капусты	93	180	49,32
3	Сметана, 15%	433	15	23,63
4	Мясо тушеное	321	50	109,50
5	Гречка отварная	202	110	177,59
6	Компот из свежих яблок	486	150	34,5
7	Хлеб ржаной	574	35	72,1
Итого			580	492,23
Полдник				
1	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	150	30
2	Баранка сдобная	577	50	173
Итого			200	203
Ужин				
1	Пудинг творожный запеченый	285	130	247,87
2	Ягоды свежие (смородина черная)	83	100	37
3	Компот из смеси сухофруктов	495	180	75,6
Итого			410	360,47
Итого за день			1690	1412,22
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1400	1400

Среда				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	150	120,2
2	Какао с молоком	462	170	79,9
3	Бутерброд с сыром	64	35	121
Итог			355	321,05
Второй завтрак				
1	Сок апельсиновый	501	120	72
Итог			120	72
Обед				
1	Салат из моркови и яблок	22	30	26,7
2	Рассольник ленинградский	100	150	65,70
3	Пудинг из говядины	342	50	144,5
4	Каша перловая вязкая	216	120	128,78
5	Компот из смеси сухофруктов	495	150	63
7	Хлеб ржаной	574	30	61,8
Итог			530	490,48
Полдник				
1	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	180	70,2
2	Печенье	582	35	145,25
Итог			215	215,45
Ужин				
1	Овощи, тушеные в соусе	169	150	107,25
2	Соус молочный для запекания	402	60	70,74
3	Чай с медом	458	180	55,8
4	Батон	576	45	117,45
Итог			435	351,24
Итог за день			1655	1450,22
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1400	1400

Четверг				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша овсяная жидкая	237	150	173,41
2	Кофейный напиток (с уменьшенным количеством сахара)	464	185	58,28
3	Бутерброд с маслом	70	15	56
Итог			350	287,69
Второй завтрак				
1	Фрукты свежие (банан)	82	95	91,2
Итог			95	91,2
Обед				
1	Овощи свежие порциями (огурцы)	148	40	4,4
2	Суп картофельный с бобовыми	113	180	51
3	Гуляш из отварной говядины	327	55	141,9
4	Соус томатный	419	30	15,57
5	Рис отварной	385	120	175,44
6	Компот из свежих яблок	486	180	41,4
7	Хлеб ржаной	574	30	61,8
Итог			635	491,45
Полдник				
1	Кисломолочный напиток (кефир)	470	180	90,9
2	Батон	576	45	117,45
Итог			225	208,35
Ужин				
1	Творог с молоком	280	130	150,8
2	Хлеб пшеничный формовой	573	50	117
3	Сок яблочный	501	150	64,5
4	Ягоды свежие (смородина черная)	83	70	25,9
Итог			400	358,2
Итог за день			1705	1436,89
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1400	1400

Пятница				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша пшеничная молочная жидкая	235	150	175,32
2	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	185	59,2
3	Бутерброд с маслом	71	15	56
Итого			350	290,5
Второй завтрак				
1	Сок яблочный	501	160	68,8
Итого			160	68,8
Обед				
1	Салат витаминный	2	40	29,2
2	Суп гороховый	127	150	73,35
3	Макаронник с мясом	263	160	311
4	Хлеб ржаной	574	20	41,2
5	Чай с лимоном	459	180	36
Итого			550	490,86
Полдник				
1	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	180	64,8
2	Вафли	580	35	139,3
Итого			215	204,1
Ужин				
1	Омлет натуральный	268	130	208
2	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	180	70,2
3	Бутерброд с сырной пастой	68	20	65
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	18	40	29,2
5	Хлеб ржаной	574	30	61,8
Итого			400	434,2
Итого за день			1675	1488,48

Понедельник				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша ячневая рассыпчатая	208	150	181,3
2	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	457	180	34,2
3	Печенье	582	20	83
Итого			350	298,50
Второй завтрак				
1	Сок яблочный	501	160	68,8
Итого			160	68,8
Обед				
1	Салат из капусты белокачанной	1	40	37,6
2	Суп крестьянский с крупой	118	180	63,72
3	Запеканка картофельная с печенью	354	160	141
4	Хлеб ржаной	574	30	61,8
5	Батон	576	50	130,5
6	Компот из свежих яблок	486	180	41,4
Итого			640	475,82
Полдник				
1	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	150	30
2	Булочка домашняя	542	60	189
Итого			210	219
Ужин				
1	Каша манная молочная жидкая с изюмом	231	130	168,68
2	Кисломолочный напиток "Ряженка, 2,5%"	470	180	97,2
3	Батон	576	50	130,5
4	Ягоды свежие (смородина черная)	83	40	14,8
Итого			400	411,18
Итого за день			1760	1473,30
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1400	1400

Вторник				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша рисовая молочная жидкая	236	140	142,05
2	Батон	576	30	78,3
3	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	180	57,6
Итого			350	277,95
Второй завтрак				
1	Фрукты свежие (банан)	82	100	96
Итого			100	96
Обед				
1	Овощи свежие (порциями) (помидоры свежие)	148	40	9,6
2	Свекольник	98	180	67,14
3	Макаронные изделия отварные	256	110	135,30
4	Котлеты из говядины	339	50	121,50
5	Сок яблочный	501	150	64,5
6	Хлеб ржаной	574	50	103
Итого			580	501,04
Полдник				
1	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	180	70,2
2	Печенье	582	35	145,25
Итого			215	215,45
Ужин				
1	Пудинг творожный запеченый	285	130	247,87
2	Ягоды свежие (смородина черная)	83	100	37
3	Салат из моркови и яблок	22	40	35,6
4	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	457	180	34,2
Итого			450	354,67
Итого за день			1695	1445,11
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1400	1400

Среда				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	140	151,3
2	Какао с молоком	462	180	70,5
3	Бутерброд с маслом	70	25	101
Итого			345	322,84
Второй завтрак				
1	Сок яблочный	501	180	77,4
Итого			180	77,4
Обед				
1	Салат из свежих огурцов	14	40	25,6
2	Щи из свежей капусты с картофелем	104	180	44,5
3	Сметана, 15%	433	15	23,63
4	Пюре картофельное	377	120	84
5	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	372	60	170,57
7	Компот из свежих яблок	486	180	41,4
8	Хлеб ржаной	574	40	82,4
Итого			635	472,06
Полдник				
1	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	180	57,6
2	Сушки	578	50	169
Итого			230	226,6
Ужин				
1	Морковь, тушенная с черносливом	167	150	154,5
2	Котлеты рыбные любительские	308	60	50,4
3	Чай с медом	458	180	55,8
4	Батон	576	35	91,35
Итого			425	352,05
Итого за день			1815	1450,94
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1400	1400

Четверг				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	139	150	120,2
2	Какао с молоком	462	180	84,6
3	Бутерброд с маслом	70	25	101
Итог			355	305,75
Второй завтрак				
1	Фрукты свежие (груша)	82	150	70,5
Итог			150	70,5
Обед				
1	Салат из редиса	12	40	28,8
2	Суп гороховый	127	150	73,35
3	Каша гречневая рассыпчатая	202	110	177,6
4	Суфле из птицы	368	50	91,88
5	Хлеб ржаной	574	20	41,2
6	Батон	576	20	52,2
7	Чай с лимоном	459	150	30
Итог			540	495,01
Полдник				
1	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	150	75,75
2	Ватрушка с повидлом	530	50	138,33
Итог			200	214,08
Ужин				
1	Омлет натуральный	268	130	208
2	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	457	180	34,2
3	Бутерброд с сырной пастой	68	20	65
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	18	40	29,2
5	Хлеб ржаной	574	30	61,8
Итог			400	398,20
Итог за день			1645	1483,54
Рекомендуемые нормы согласно СанПиН			1400	1400

Пятница				
	Название блюда	№ ТТК	Масса	Энергетическая ценность
Первый завтрак				
1	Каша пшенная молочная жидкая	235	150	175,32
2	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	185	59,2
3	Бутерброд с маслом	71	15	56
Итог			350	290,5
Второй завтрак				
1	Сок яблочный	501	180	77,4
Итог			180	77,4
Обед				
1	Овощи свежие (порциями) (огурцы свежие)	148	40	4,4
2	Суп картофельный	112	150	51,75
3	Капуста тушеная	380	120	83
4	Гуляш из отварной говядины	327	60	155
5	Хлеб ржаной	574	50	103
6	Компот из свежих плодов и ягод	486	170	39,1
7	Батон	576	20	52,2
Итог			610	488,05
Полдник				
1	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	180	64,8
2	Вафли	580	35	139,3
Итог			215	204,10
Ужин				
1	Салат из моркови и яблок	22	40	35,6
2	Плов вегетарианский с сухофруктами	240	130	224,9
3	Сухофрукты (изюм)	85	50	94
4	Чай с медом	458	180	55,8
Итог			400	410,30
Итог за день			1755	1470,37