



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий Детским садом №13  
Мальцева Т.В.

от 07.04.2022

**Примерное 2-х недельное меню  
для детей с 1 года до 1,5 лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Первая неделя</b>						
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Кашка "Нежная" (пшениная)	150	3,26	3,84	19,30	144,75	127
Печенье	14	3,00	15,00	65,00	61,35	
Какао с молоком	160	2,68	3,60	12,30	100,80	198
Продукт для бутербродов (сыр )	5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Яйцо отварное 1/2	22	2,14	2,58	0,15	35,32	146
<b>Итого</b>	<b>351,00</b>	<b>12,41</b>	<b>26,37</b>	<b>96,75</b>	<b>358,82</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты	150	1,16	2,55	8,39	47,00	29
Сметана в 1 блюдо	5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Пюре из печени	80	7,19	6,09	3,33	118,47	101
Картофель тушеный	130	1,56	4,60	18,60	105,57	114
Напиток из сухофруктов	150	0,40	0,00	14,40	57,60	158
Хлеб витаминный "Валетек"	25	1,87	0,25	14,50	61,75	
Хлеб ржаной	40	2,90	0,52	18,40	92,80	
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>15,20</b>	<b>14,73</b>	<b>77,78</b>	<b>491,09</b>	
<b>Усиленный полдник</b>						
Салат картофельный с яйцом, морк.	30	0,70	1,99	3,40	28,86	23
Пудинг из творога	115	8,03	6,16	19,00	219,00	136
Кисломолочный продукт	150	3,20	4,80	5,40	84,00	199
Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,25	0,30	17,40	74,10	
<b>Итого</b>	<b>425,00</b>	<b>14,78</b>	<b>13,25</b>	<b>53,80</b>	<b>443,96</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>42,39</b>	<b>54,35</b>	<b>228,33</b>	<b>1293,87</b>	
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая жидкая	150	3,16	4,00	22,50	151,50	123
Батон йодир	30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов( масло)	5	0,05	3,60	0,03	32,80	27
Молоко	165	3,50	4,21	7,75	95,60	211

	<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>9,11</b>	<b>12,11</b>	<b>47,68</b>	<b>354,00</b>	
	Обед							
	Морковь отварная		30	0,38	0,00	2,26	9,70	203
	Рассольник ленинградский		180	1,65	4,94	14,70	104,00	34
	Сметана в1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
	Мясо в первое блюдо		12	2,64	0,56	0,00	13,10	30
	Бигус (с мясом)		160	7,60	5,61	9,33	145,00	73
	Напиток апельсиновый		180	0,11	0,00	13,20	38,90	164
	Хлеб ржаной		30	2,10	0,40	13,80	70,00	
	Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10	
	<b>Итого</b>		<b>627,00</b>	<b>16,85</b>	<b>12,53</b>	<b>70,85</b>	<b>462,70</b>	
	Усиленный полдник							
	Суфле из рыбы (горбуши)		80	7,00	6,06	6,00	142,94	61
	Пюре свекольное		70	1,10	3,09	9,40	71,70	109
	Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
	Хлеб витаминный "Валетек"		15	1,20	0,15	8,70	38,30	
	Хлеб ржаной		10	0,81	0,13	4,61	23,40	
	Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00	
	<b>Итого</b>		<b>425,00</b>	<b>10,71</b>	<b>9,43</b>	<b>52,31</b>	<b>381,84</b>	
	<b>Итого за второй день</b>			<b>36,67</b>	<b>34,07</b>	<b>170,84</b>	<b>1198,54</b>	
	<b>Третий день</b>							
	Завтрак							
	Кашка "Нежная" (пшеничная)		150	3,20	3,93	22,53	148,24	127
	Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
	Яйцо 1/4		11	1,40	1,30	0,08	17,00	146
	Продукт для бутербродов (сыр)		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
	Кофейный напиток		155	2,20	3,50	<b>10,50</b>	85,00	197
	<b>Итого</b>		<b>351</b>	<b>10,53</b>	<b>10,38</b>	<b>50,51</b>	<b>340,94</b>	
	Обед							
	Суп с мясными фрикадельками		150	3,58	3,12	11,43	92,50	38
	Колбаски витаминные (с курой)		54	5,14	6,47	3,80	128,84	93
	Рагу овощное		130	2,53	3,60	15,97	108,20	115
	Напиток из сока		160	0,07	0,00	13,40	52,40	166
	Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
	Хлеб ржаной		25	1,30	0,30	10,68	54,90	
	<b>Итого</b>		<b>539,00</b>	<b>14,22</b>	<b>13,69</b>	<b>66,88</b>	<b>486,24</b>	
	Усиленный полдник							
	Салат из моркови с изюмом		30	0,30	1,47	4,50	36,50	6
	Сырники запеченные		100	8,42	7,13	14,90	212,30	201
	Кисломолочный продукт		150	3,20	4,80	5,40	84,00	199
	Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
	Соус молочный сладкий		30	1,00	2,10	3,90	36,80	152
	Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	

	<b>Итого</b>		<b>470,00</b>	<b>14,62</b>	<b>15,60</b>	<b>47,40</b>	<b>451,30</b>	
<b>Итого за третий день</b>				<b>39,37</b>	<b>39,67</b>	<b>164,79</b>	<b>1278,48</b>	
<b>Четвертый день</b>								
	Завтрак							
	Каша жидкая молочная (манная)		150	2,50	3,47	17,44	142,25	130
	Батон йодированный		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
	Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
	Яйцо 1/2		22	2,80	2,60	0,16	34,00	146
	Какао с молоком		150	2,33	3,60	12,30	85,00	198
	<b>Итого</b>		<b>357,00</b>	<b>10,08</b>	<b>14,97</b>	<b>47,40</b>	<b>367,35</b>	
	Обед							
	Суп-пюре из гороха		150	0,89	3,21	17,80	98,20	45
	Птица в 1 блюдо		9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
	Пюре из мяса		50	5,9	5,92	0,44	106,89	85
	Картофельное пюре		120	2,57	3,73	16,96	109,20	104
	Компот из кураги		160	0,08	0,00	15,17	54,25	159
	Хлеб ржаной		30	2,10	0,40	13,80	70,00	
	Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
	<b>Итого</b>		<b>539,00</b>	<b>15,14</b>	<b>16,66</b>	<b>75,77</b>	<b>527,94</b>	
	Усиленный полдник							
	Тефтели рыбные		50	6,20	3,03	2,64	97,42	68
	Соус сметанный		30	0,50	2,40	1,30	43,08	151
	Морковь тушеная		120	2,40	2,64	8,74	82,80	107
	Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
	Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
	Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
	<b>Итого</b>		<b>390,00</b>	<b>12,32</b>	<b>8,53</b>	<b>48,48</b>	<b>386,60</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>				<b>37,54</b>	<b>40,16</b>	<b>171,65</b>	<b>1281,89</b>	
<b>Пятый день</b>								
	Завтрак							
	Кашка "Нежная" (гречневая)		150	3,40	3,67	24,00	169,00	127
	Чай с лимоном		160	0,00	0,00	8,92	30,60	161
	Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
	Продукт для бутербродов (сыр )		7	1,86	1,89	0,00	23,20	27
	Продукт для бутербродов (масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
	<b>Итого</b>		<b>352,00</b>	<b>7,71</b>	<b>10,86</b>	<b>50,42</b>	<b>328,90</b>	<b>342,00</b>
	Обед							
	Суп из овощей		180	1,14	2,94	12,88	61,90	36
	Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
	Птица в 1 блюдо		9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
	Бифштекс Крепыш		60	5,72	6,41	3,96	155,18	88

Капуста тушеная		130	2,50	3,98	11,80	82,23	105
Компот из свежих яблок		180	0,00	0,00	14,37	39,05	160
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,60	0,20	11,60	49,40	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
	<b>Итого</b>	<b>604,00</b>	<b>14,70</b>	<b>17,71</b>	<b>63,97</b>	<b>482,06</b>	
Усиленный полдник							
Омлет		75	4,11	6,69	2,16	103,50	145
Сдоба обыкновенная		50	2,20	3,08	29,70	150,60	175
Молоко		150	2,20	4,78	7,04	86,90	211
Хлеб витаминный Валетек		15	1,20	0,15	8,70	38,30	
Фрукт		150	0,90	0,00	15,90	57,00	
	<b>Итого</b>	<b>440,00</b>	<b>10,61</b>	<b>14,70</b>	<b>63,50</b>	<b>436,30</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>33,02</b>	<b>43,27</b>	<b>177,89</b>	<b>1247,26</b>	
<b>Итого за 1-5 день</b>			<b>188,99</b>	<b>211,52</b>	<b>913,50</b>	<b>6300,0</b>	
<b>Среднее значение за 1-5 день</b>			<b>37,80</b>	<b>42,30</b>	<b>182,70</b>	<b>1260,0</b>	
<b>Среднее по завтраку за 1-5 день</b>			<b>9,97</b>	<b>14,94</b>	<b>58,55</b>	<b>350,00</b>	
<b>Среднее обед за 1-5 день</b>			<b>15,22</b>	<b>15,06</b>	<b>71,05</b>	<b>490,01</b>	
<b>Среднее ус. Полдник за 1-5 день</b>			<b>12,61</b>	<b>12,30</b>	<b>53,10</b>	<b>420,00</b>	
<b>Вторая неделя</b>							
<b>Шестой день</b>							
	Завтрак						
Кашка Нежная ( пшенная)		150	3,26	3,84	19,30	144,75	127
Печенье		14	3,00	15,00	65,00	61,35	
Яйцо 1/2		22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Продукт для бутербродов( сыр )		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Кофейный напиток		160	2,40	3,60	11,00	88,20	197
	<b>Итого</b>	<b>351,50</b>	<b>12,84</b>	<b>26,37</b>	<b>95,45</b>	<b>346,22</b>	
	Обед						
Борщ		150	1,00	3,48	5,58	48,50	32
Мясо в первое блюдо		12	2,14	0,56	0,00	13,10	30
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Суфле из печени		60	4,22	3,38	5,42	88,15	102
Пюре Розовое		120	2,57	4,20	13,00	109,56	108
Подлив		30	0,26	1,10	1,51	17,20	148
Напиток из сухофруктов		180	0,45	0,00	13,56	69,60	158
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,25	0,30	17,40	74,10	
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
	<b>итого</b>	<b>607,00</b>	<b>14,63</b>	<b>14,00</b>	<b>65,83</b>	<b>474,51</b>	
	Усиленный полдник						
Кнели рыбные		50	5,20	4,44	3,90	105,50	64
Рагу овощное		130	2,14	3,04	14,06	117,20	115
Хлеб витаминный "Валетек"		45	3,37	0,45	26,10	111,15	
Сок		180	0,00	0,00	18,00	80,40	203
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>10,71</b>	<b>7,93</b>	<b>62,06</b>	<b>414,25</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>38,18</b>	<b>48,30</b>	<b>223,34</b>	<b>1234,98</b>	

<b>Седьмой день</b>							
Завтрак							
Кашка рисовая		150	2,95	4,03	18,30	151,25	131
Батон с каротином		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов (масло )		5	0,05	5,00	0,10	32,00	27
Чай с молоком		180	1,68	4,36	11,99	101,60	196
	<b>Итого</b>	<b>365,00</b>	<b>7,08</b>	<b>13,69</b>	<b>47,79</b>	<b>358,95</b>	
Обед							
Суп с зеленым горошком							
		150	1,60	4,22	11,03	69,40	43
Гуляш из мяса		40/40	6,2	7,07	3,24	107,44	70
Пюре картофельное		130	2,33	3,50	19,56	133,00	112
Компот из изюма		180	0,30	0,00	19,23	83,23	159
Хлеб ржаной		40	3,24	0,52	14,80	92,80	
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>13,67</b>	<b>15,31</b>	<b>67,86</b>	<b>485,87</b>	
Усиленный полдник							
Морковь отварная							
		25	0,32	0,00	1,80	7,70	203
Запеканка творожная		110	8,05	10,37	21,00	231,50	141
Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Кисломолочный продукт		150	3,20	4,77	5,39	86,90	199
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40	
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>13,67</b>	<b>15,34</b>	<b>48,39</b>	<b>413,50</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>34,42</b>	<b>44,34</b>	<b>164,04</b>	<b>1258,32</b>	
<b>Восьмой день</b>							
Завтрак							
Батон йодированный							
		30	2,40	0,30	17,40	74,10	
Продукт для бутербродов( сыр )		10	1,33	1,57	20,30	32,20	27
Каша жидкая молочная (ячневая)		150	3,16	4,00	22,50	151,50	130
Какао с молоком		160	2,68	3,60	12,30	95,00	198
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>9,57</b>	<b>9,47</b>	<b>72,50</b>	<b>352,80</b>	
Обед							
Суп картоф. с макар. издел.(вермишель)							
		150	1,88	3,70	13,25	83,60	42
Птица в 1 блюдо		9	2,00	3,20	0,00	40,00	30
Бигус (с птицей)		160	8,00	4,13	8,98	222,70	73
Напиток из шиповника		150	0,60	0,00	15,90	62,00	162
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40	
	<b>Итого</b>	<b>509,00</b>	<b>15,60</b>	<b>11,49</b>	<b>58,93</b>	<b>504,10</b>	
Усиленный полдник							
Запеканка рыбная с яйцом							
		120	6,59	8,02	9,69	202,50	67
Сок		150	0,00	0,00	15,00	67,50	203
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00	

Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	
	<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>9,79</b>	<b>8,30</b>	<b>54,99</b>	<b>401,00</b>	
	<b>Итого за восьмой день</b>		<b>34,96</b>	<b>29,26</b>	<b>186,42</b>	<b>1257,90</b>	
	<b>Девятый день</b>						
	Завтрак						
Каша жидкая молочная (геркулесовая)		150	3,55	5,43	14,86	155,20	130
Батон с каротином		35	3,26	0,30	20,00	86,00	
Повидло		7	0,00	0,00	3,50	36,45	27
Кофейный напиток		180	2,64	4,67	12,35	99,50	197
	<b>Итого</b>	<b>372,00</b>	<b>9,45</b>	<b>10,40</b>	<b>50,71</b>	<b>377,15</b>	
	Обед						
Свекольник		180	1,80	2,55	10,50	72,73	33
Мясо в 1 блюдо		12	2,14	0,56	0,00	13,10	30
Сметана в 1 блюдо		5	0,12	0,72	0,16	7,90	30
Запеканка картофельная с мясом		130	10,00	11,45	18,70	166,29	75
Соус сметанный		30	0,54	3,12	1,96	17,86	151
Напиток из сока		180	0,08	0,00	15,60	57,80	166
Хлеб ржаной		40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40	
	<b>Итого</b>	<b>597,00</b>	<b>19,38</b>	<b>19,12</b>	<b>76,92</b>	<b>477,88</b>	
	Усиленный полдник						
Салат фруктовый		40	0,22	0,00	6,25	34,40	26
Ленивые вареники		128	8,60	9,90	19,30	243,70	142
Кисломолочный продукт		150	3,20	4,77	5,39	86,90	199
Яйцо 1/2		22,5	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Фрукт		100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0,80	0,10	5,80	24,70	
	<b>Итого</b>	<b>450,50</b>	<b>16,27</b>	<b>17,35</b>	<b>45,49</b>	<b>463,02</b>	
	<b>Итого за девятый день</b>		<b>45,10</b>	<b>46,87</b>	<b>173,12</b>	<b>1318,05</b>	
	<b>Десятый день</b>						
	Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"		150	3,00	5,50	20,80	174,00	126
Батон йодированный		35	2,80	0,30	20,00	86,00	
Продукт для бутербродов (сыр )		5	1,33	1,35	0,00	16,60	27
Молоко		160	2,16	4,47	6,83	37,80	211
	<b>Итого</b>	<b>350,00</b>	<b>9,29</b>	<b>11,62</b>	<b>47,63</b>	<b>314,40</b>	
	Обед						
Суп картофельный с клецками		180	2,89	4,16	14,90	109,70	41
Суфле из птицы		50	7,09	10,28	1,85	141,60	92
Пюре из свеклы		120	2,20	4,63	12,96	85,03	109
Напиток из сухофруктов		180	0,45	0,00	17,28	69,05	158
Хлеб ржаной		30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"		25	1,00	0,13	7,25	32,25	

	<b>Итого</b>		<b>585,00</b>	<b>16,03</b>	<b>19,60</b>	<b>68,04</b>	<b>507,63</b>	
	Усиленный полдник							
Омлет			60	3,93	6,70	1,70	81,60	145
Ватрушка со сметаной			65	5,00	4,60	15,90	171,75	171
Кисель из концентрата			150	0,01	0,00	13,10	67,50	167
Хлеб витаминный "Валетек"			20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Фрукт			100	0,60	0,00	8,60	38,00	
	<b>Итого</b>		<b>395,00</b>	<b>11,04</b>	<b>11,50</b>	<b>50,90</b>	<b>408,25</b>	
	<b>Итого за десятый день</b>			<b>36,36</b>	<b>42,72</b>	<b>166,57</b>	<b>1230,28</b>	
	<b>Итого за 6-10 день</b>			<b>189,02</b>	<b>211,49</b>	<b>913,49</b>	<b>6299,5</b>	
	<b>Среднее за 6-10 день</b>			<b>37,80</b>	<b>42,30</b>	<b>182,70</b>	<b>1259,9</b>	
	<b>Среднее по завтраку за 6-10 день</b>			<b>9,65</b>	<b>14,31</b>	<b>62,82</b>	<b>349,90</b>	
	<b>Среднее обед за 6-10 день</b>			<b>15,86</b>	<b>15,90</b>	<b>67,52</b>	<b>490,00</b>	
	<b>Среднее усиленный полдник за 6-10 день</b>			<b>12,30</b>	<b>12,08</b>	<b>52,37</b>	<b>420,00</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>			<b>378,01</b>	<b>423,01</b>	<b>1826,99</b>	<b>12600</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней</b>			<b>37,80</b>	<b>42,30</b>	<b>182,70</b>	<b>1260,0</b>	
	<b>Среднее по завтраку за 10 дней</b>			<b>9,81</b>	<b>14,62</b>	<b>60,68</b>	<b>350,0</b>	
	<b>Среднее обед за 10 дней</b>			<b>15,54</b>	<b>15,48</b>	<b>69,28</b>	<b>490,0</b>	
	<b>Среднее усиленный полдник за 10 дней</b>			<b>12,45</b>	<b>12,19</b>	<b>52,73</b>	<b>420,0</b>	

В питании воспитанников ДОО используется хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином, иодказеином, иодированная соль.  
Проводится ежедневная "С"-витаминизация 3-х блюд.

Первые блюда, мясную часть 2 блюд, капусту тушеную допускается доводить до однородного (измельченного) состояния путем блендирования

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы.