



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 15 г. Апатиты
Аксеновская Л.И.
Приказ № 21-3 о/д от 01.03.2021 г.

Основное двухнедельное меню

**муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения № 15 г. Апатиты**

для организации питания детей

в возрасте от 1 до 3 лет,

с двенадцати часовым пребыванием,

в соответствии с физиологическими нормами потребления

продуктов питания согласно

**2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания
населения"**



	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	4,70	3,38	21,25	144,5	№162
	Бутерброд с маслом	35	1,20	5,90	7,20	141,20	№494
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	11,58	46,68	№381
итого:		365	5,99	9,275	40,028	332,38	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	№408
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,37	1,86	2,32	38,04	№38
	Щи со св. капусты с картофелем	150	1,6	4,79	6,38	64,7	№56
	Макароны отварные	110	3,2	4,88	21,9	154,6	№306
	Печень говяжья по-строгановски	60	6,96	2,99	2,68	50,44	№238
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	№399
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
итого:		540	14,23	14,8	73,75	463,86	
15 час.	Простокваша	190	4,6	3,6	6,75	78,08	№ 406
	Печенье	12	1,2	1,59	6,96	26,16	
итого:		202	5,8	5,19	13,71	104,24	
Ужин	Пудинг из говядины с овощами	150	7,1	10,60	20,44	184	№260
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	№391
	Гренки с сыром	55	5,9	5,6	21,4	159,2	№59
	Плоды свежие	95	0,38	0,76	9,31	41,8	№368
итого:		450	15,47	16,99	66	452,92	
всего:			41,99	46,355	203,588	1399,4	

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Пудинг творожный запеченый	90	4,95	6,2	15,1	118	№201
	Соус фруктовый из кураги	30	0,171	0	3,55	14,89	№371
	Бутерброд с яйцом	50	1,8	2,7	11,8	63,5	№103
	Какао с молоком (1 вариант)	180	2,3	0,4	20,35	102,46	№387
итого:		350	9,221	9,3	50,8	298,85	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№407
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,64	1,9	3	32,31	№ 46
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,58	4,4	8,2	102,8	№71
	Кнели из говядины	60	7,2	9,66	6,4	112	№253
	Свекла тушеная в сметанном соусе	110	3,4	7,3	18,9	134,8	№324
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	15,01	91,14	№394
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
итого:		540	17,52	23,54	71,43	545,05	
15 час.	Кефир	190	4,6	3,6	6,75	78,08	№ 406
	Вафли	12	0,3	2,7	5,8	48,51	
итого:		202	4,9	6,3	12,55	126,59	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	65	4,9	4,6	4,1	91,7	№249
	Пюре картофельное	110	1,15	2,8	13	77,35	№317
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,49	16	78,75	
	Чай с лимоном	150	0,05	0	5,3	46,2	№383
	Фрукты свежие	90	1,4	0,9	19,8	90	№368
итого:		445	9,86	8,79	58,2	384	
всего:			42,0	48,0	203,08	1400,5	

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	3,68	3,51	18,5	120,3	№155
	Бутерброд с повидлом	40	1,02	1,6	13,4	105	№497
	Кофейный напиток с молоком (2вариант)	180	1,26	0,018	15,6	67,66	№392
итого:		370	5,96	5,128	47,5	292,96	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Пюре морковное	30	0,47	1,05	2,35	18,9	№323
	Рассольник ленингр. со сметаной	150	1,83	4,5	11,4	93,45	№64
	Суфле из кур	60	11,38	16,04	1,2	88	№291
	Каша вязкая	110	2,9	2,36	13,3	109,5	№314
	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,29	71,18	№409
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
итого:		540	18,77	24,23	65,46	453,03	
15 час.	Простокваша	160	3,9	3	5,7	65,8	№ 406
	Булочка "Нежная"	40	2,8	6,8	28	184,9	№425
итого:		200	6,7	9,8	33,7	250,7	
Ужин	Рагу из овощей	130	2,13	4	9,3	125,8	№91
	Яйцо отварное	40	5,08	4,4	0,24	62,66	№187
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,49	16	78,75	
	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	№381
	Фрукты свежие	95	0,38	0,76	9,31	41,8	№368
итого:		445	10,04	9,65	46,43	355,69	
всего:			41,97	48,9	203,19	1398,38	

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,4	7,7	1,1	95,45	№188
	Какао с молоком (2вариант)	180	2,3	0,4	20,35	102,46	№388
	Бутерброд с джемом	40	1,02	1,6	13,4	105	№497
итого:		350	8,72	9,7	34,85	302,91	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Винегрет овощной	30	0,37	2,74	2,08	34,57	№50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,69	1,7	6,58	64,12	№ 70
	Капустная запеканка с говядиной, соус сметанный	170	9,27	17,6	26,25	304,5	№ 248
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	№399
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
	итого:		540	13,43	22,32	75,38	559,07
15 час.	Кефир	190	4,6	3,6	6,75	78,08	№ 406
	Печенье	12	1,2	1,59	6,96	26,16	
итого:		202	5,8	5,19	13,71	104,24	
Ужин	Сырники из творога запеченные с соусом	105	8,19	1,48	19,26	105,7	№203
	Бутерброд с маслом сыром (2 вариант)	50	1,76	6,16	6,5	92,2	№ 493
	Молоко кипяченое	150	2,22	1,5	26	124	№ 405
	Фрукты свежие	95	0,38	0,76	9,31	41,8	№368
итого:		400	12,55	9,9	61,07	363,7	
всего:			41,0	47,2	195,11	1375,92	

5 день (пятница)

1-3 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	155	6,04	2,62	25,95	147,4	№161
	Бутерброд с маслом	35	1,20	5,90	7,20	141,20	№494
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	№391
итого:		340	9,33	8,55	48	356,52	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Икра морковная	30	0,57	2,27	2,1	30,98	№ 328
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,34	2,96	5,82	55,35	№ 62
	Рулет из говядины с яйцом паровой с соусом	70	6	11,6	5,3	99,3	№263
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,12	3,9	19,25	126,87	№ 297
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	15,01	91,14	№394
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
итого:		550	11,73	21,01	67,4	475,64	
15 час.	Простокваша	160	3,9	3	5,7	65,8	№ 406
	Булочка "Алтайская"	40	3	1,89	17,3	90,35	№ 423
итого:		200	6,9	4,89	23	156,15	
Ужин	Котлета рыбная любительская	60	8,6	9,12	4,3	94,16	№227
	картофель отварной	110	1,6	2,7	14,9	86,3	№314
	Чай с лимоном	150	0,05	0	5,3	46,2	№383
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,49	16	78,75	
	Фрукты свежие	90	0,36	0,72	8,82	39,6	№368
итого:		440	12,97	13,03	49,32	345,01	
всего:			41,43	47,58	197,82	1379,32	

6 день (понедельник)

1-3 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,53	3,97	20,15	140,26	№160
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	11,58	46,68	№381
	Бутерброд с повидлом	40	1,02	1,6	13,4	105	№497
итого:		370	5,64	5,57	45,13	291,94	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Овощи соленые натуральные	30	0,24	0,03	0,69	3,99	№309
	Свекольник со сметаной	150	1,15	4,87	7,03	72,49	№ 65
	Плов из отварной говядины	150	10,87	10,5	13,75	297,5	№ 258
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	№399
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
итого:		520	14,36	15,68	61,94	529,86	
15 час.	простокваша	190	4,6	3,6	6,75	78,08	№ 406
	печенье	12	1,2	1,59	6,96	26,16	
итого:		202	5,8	5,19	13,71	104,24	
Ужин	Запеканка из творога	100	6,9	9,9	22,7	110,1	№ 195
	Соус яблочный	30	0,01	0,02	4,6	31,2	№ 372
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	№391
	Гренки с сыром	55	5,9	5,6	21,4	159,2	№59
	Плоды свежие	50	0,4	0,8	9,8	44	№368
итого:		435	15,3	16,36	73,35	412,42	
всего:			41,6	42,89	204,23	1384,46	

7 день (вторник)

1-3 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,3	3,96	14,8	131,3	№ 168
	Бутерброд с яйцом	50	1,8	2,7	10,8	63,5	№103
	Какао с молоком (2вариант)	180	2,3	0,4	20,35	102,46	№388
итого:		380	9,4	7,06	45,95	297,26	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Кукуруза консервированная	30	2,22	2,22	14,4	96,6	№ 190
	Суп картофельный с клёцками	150	2,25	2,1	11,88	89,66	№ 69
	Печень тушеная в соусе	75	7,63	10,2	12,66	171,62	№240
	Пюре картофельное	110	1,15	3,02	12,99	77,35	№317
	К-т из плодов или ягод сушеных	150	0,33	0,2	21,87	90,58	№403
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
итого:		705	13,58	20,12	105,6	687,47	
15 час.	Кефир	190	4,6	3,6	6,75	78,08	№ 406
	Вафли	12	0,3	2,7	5,8	46,51	
итого:			4,9	6,3	12,55	126,59	
Ужин	Котлеты или биточки рыбные	60	8,64	7,92	5,05	120,3	№ 226
	Калуста тушеная	110	1,66	4,98	1,76	42,94	№311
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,49	16	78,75	
	Чай с лимоном	150	0,05	0	5,3	46,2	№383
	Плоды свежие	90	0,36	0,72	8,82	39,6	№368
итого:		440	13,07	14,11	36,93	327,79	
всего:			41,45	47,69	211,13	1485,11	

8 день (среда)

1-3лет

	Блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	150	5,58	3,48	13,6	141,1	№ 161
	Бутерброд с джемом	40	1,02	1,6	13,4	105	№497
	Кофейный напиток с молоком (2вариант)	180	1,26	0,018	15,6	67,66	№392
итого:		370	7,9	5,098	42,6	313,76	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Икра морковная	30	0,54	2,27	2,1	31	№ 328
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,3	3,14	6,78	92,7	№67
	Курица в соусе с томатом	60	8,7	18,76	1,28	171,9	№ 288
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,88	16,7	154,8	№306
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	15,01	91,14	№394
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
итого:		540	21,29	26,06	61,79	613,54	
15 час.	Простокваша	190	4,6	3,6	6,75	78,08	№ 406
	Хлеб пшеничный	12	0,3	2,7	5,8	48,51	
итого:		202	4,9	6,3	12,55	126,59	
Ужин	Оладьи с маслом	105	7,2	13,4	66,2	201,64	№447
	Чай с молоком (1 вариант)	150	0,7	0	8,91	38,5	№384
	Фрукты свежие	95	0,38	0,76	9,31	41,8	№368
итого:		350	8,28	14,16	84,42	281,94	
всего:			42,8	51,7	211,5	1381,83	

9 день (четверг)

1-3 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	3,81	4,125	23,565	146,61	№157
	Бутерброд с маслом	35	1,2	5,9	7,2	141,2	№494
	Какао с молоком (1 вариант)	180	2,3	0,4	20,35	102,46	№387
итого:		365	7,31	10,425	51,115	390,27	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Икра кабачковая промышленного произво	30	0,96	1,38	4,68	29,4	№129
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	1,15	4,8	6,03	62,5	№ 60
	Бифштекс рубленый паровой	60	7,9	8,1	0,38	101,4	№ 243
	Картофель отварной	110	1,6	2,7	13,9	86,3	№ 314
	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,29	71,18	№409
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
итого:		540	12,84	15,88	57,52	393,38	
15 час.	Кефир	190	4,6	3,6	6,75	78,08	№ 406
	печенье	12	1,2	1,59	6,96	26,16	
итого:		202	5,8	5,19	13,71	104,24	
Ужин	Лапшевник с творогом и соусом	150	10,44	3,55	28,2	177,9	№ 211
	Молоко кипяченое	150	2,22	1,5	26	124	№ 405
	Бутерброд с маслом сыром (2 вариант)	50	1,76	6,16	6,5	92,2	№ 493
	Фрукты свежие	95	0,38	0,76	9,31	41,8	№368
итого:		445	14,8	11,97	70,01	435,9	
всего:			41,25	43,565	202,455	1369,79	

--	--	--	--	--	--	--

10 день (пятница)

1-3 лет

	блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	№ тех. карты
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,4	7,7	1,1	95,45	№ 188
	Б-д с повидлом	40	1,02	1,6	13,4	105	№497
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	2,5	0,04	17,82	81,5	№391
итого:		350	8,92	9,34	32,32	281,95	
10 час.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 407
Обед	Икра свекольная	30	0,54	2,27	2,1	31,5	№328
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,58	4,38	10,7	104,79	№71
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	6	3,4	2,3	60,25	№ 224
	Рис припущенный	110	1,96	3,07	18	107,53	№ 304
	К-т из плодов или ягод сушеных	150	0,33	0,2	21,87	90,58	№403
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,28	19,92	72	
итого:		540	16,09	13,6	74,89	466,65	
15 час.	Простокваша	160	3,9	3	5,7	65,8	№ 406
	Булочка "Нежная"	40	2,8	6,8	28,06	184,86	№425
итого:		200	6,7	9,8	33,76	250,66	
Ужин	Картофельная запеканка с печенью или мясом с соусом	150	8,49	12,8	20,7	216,2	№291
	Чай с лимоном	150	0,05	0	5,3	46,2	№383
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,49	16	78,75	
	Плоды свежие	90	0,36	0,72	8,82	39,6	№368
итого:		420	11,26	14,01	50,82	380,75	
всего:			43,47	46,85	201,89	1426,01	

**Распределение рациона примерного 10-дневного меню
по калорийности и химическому составу
для детей 1-3 лет**

	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 день	42,0	46,4	203,6	1399,4
2 день	42,0	48,0	203,1	1400,5
3 день	42,0	48,9	203,2	1398,4
4 день	41,0	47,2	195,1	1375,9
5 день	41,4	47,6	197,8	1379,3
6 день	41,6	42,9	204,2	1384,5
7 день	41,5	47,7	211,1	1485,1
8 день	42,8	51,7	211,5	1381,8
9 день	41,3	43,6	202,5	1369,8
10 день	43,5	46,9	201,9	1426,0
СРЕДНЕЕ	42	47	203	1400
норма	42	47	203	1400

Распределение рациона меню по витаминам и минеральным веществам

	ВИТАМИНЫ					минеральные вещества							
	С мг	В1 мг	В2 мг	А рет.экв	Д мкг	кальций мг	фосфор мг	магний мг	железо мг	калий мг	йод мг	селен мг	фтор мг
1 день	45,6	0,8	1,0	390	11	880	650	68	11	420	0,07	0,0010	1,5
2 день	44,4	0,8	1,0	380	9	680	770	86	9	405	0,06	0,0020	1,3
3 день	47,9	1,0	0,6	530	9	690	700	92	10	395	0,1	0,0010	1,6
4 день	43,2	0,9	1,1	490	12	890	690	78	9	410	0,08	0,0010	1,4
5 день	48,4	0,7	0,6	530	11	900	680	88	12	380	0,07	0,0020	1,1
6 день	45,2	0,9	1,1	340	9	880	720	86	10	400	0,05	0,0020	1,3
7 день	41,1	0,8	0,8	380	11	760	650	77	9	420	0,05	0,0010	1,6
8 день	43,2	0,7	0,6	530	9	670	740	68	9	370	0,08	0,0020	1,2
9 день	44,6	0,7	1,0	460	10	840	680	75	11	360	0,06	0,0020	1,4
10 день	46,3	0,9	1,0	470	9	810	720	82	10	440	0,07	0,0010	1,2
среднее	45	0,8	0,9	450	10	800	700	80	10	400	0,07	0,0015	1,4
норма	45	0,8	0,9	450	10	800	700	80	10	400	0,07	0,0015	1,4