

Утверждаю
и.о. заведующего
МБДОУ г. Мурманска № 101
Леонтьева К.А.



Примерное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет с 12-ти часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая яс.	155,00	7,40	7,40	35,76	237,57	0,22	Пермь 2011. № 161
	Бутерброды с маслом яс.	40,00	3,05	3,62	20,63	127,44	0,00	Пермь 2013. № 1
	Кофейный напиток с молоком яс.	160,00	2,70	2,20	18,20	91,60	0,65	Пермь 2011. № 391
	Итого	355,00	13,15	13,22	74,59	456,61	0,87	
Второй завтрак	Молоко яс.	150,00	4,59	4,13	7,69	85,13	0,84	Могильный, Тутельян 2011. № 400
	Итого	150,00	4,59	4,13	7,69	85,13	0,84	
Обед	Салат из свеклы с чесноком яс.	50,00	0,80	6,10	4,80	76,30	4,20	Пермь 2011. № 40
	Рассольник ленинградский яс.	160,00	1,80	2,10	11,10	72,80	6,71	Пермь 2011. № 64
	Голубцы ленивые яс.	160,00	18,20	16,30	15,10	257,70	20,40	Пермь 2004. № 150
	компот из сухофруктов яс.	150,00	0,06	0,00	18,05	73,45	0,26	Москва 2006. № 14
	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	560,00	23,42	24,98	62,33	544,41	31,57	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный яс.	135,00	9,76	18,91	1,78	216,46	0,32	Пермь 2011. № 188
	Булка	30,00	2,18	0,90	15,00	76,28	0,00	Пермь 2012. № 124
	Сок фруктовый ясли	150,00	0,80	0,20	21,00	78,60	2,00	Пермь 2013. № 399
	Кукуруза консервированная	30,00	0,10	0,00	14,50	61,00	0,00	Пермь 2012. № 0
	Итого	345,00	12,83	20,01	52,27	432,33	2,32	
Итого			53,99	62,33	196,88	1 518,47	35,61	
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая яс.	150,00	6,00	7,20	30,40	208,50	0,23	Пермь 2011. № 160
	Бутерброд с джемом яс.	40,00	2,50	4,90	28,00	161,00	13,30	Пермь 2013. № 0
	Кофейный напиток с молоком яс.	160,00	2,70	2,20	18,20	91,60	0,65	Пермь 2011. № 391
	Итого	350,00	11,20	14,30	76,60	461,10	14,18	
Второй завтрак	Бананы	95,00	2,57	0,86	35,91	162,45	9,50	Могильный, Тутельян 2011. № 368
	Итого	95,00	2,57	0,86	35,91	162,45	9,50	

Обед	Салат из соленых огурцов с луком яс.	50,00	0,85	5,11	2,59	61,50	4,12	Пермь 2012. № 30
	Борщ с капустой и картофелем с мясом 160/10	170,00	4,30	5,60	9,70	102,90	7,99	Пермь 2011. № 142
	Суфле рыбное	60,00	10,43	5,10	2,70	98,18	0,00	Пермь 2012. № 341
	Картофельное пюре яс.	110,00	2,70	5,80	18,20	134,90	16,87	Пермь 2001. № 317
	Компот из изюма	150,00	0,42	0,08	20,50	82,00	0,00	Пермь 2001. № 403
	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	580,00	21,25	22,17	66,97	543,64	28,98	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	130,00	4,11	5,25	22,25	147,24	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 206
	Чай с сахаром и лимоном яс.	150,00	0,20	0,00	13,60	55,80	1,50	Пермь 2001. № 383
	Вафли яс.	20,00	0,70	6,80	8,60	102,80	0,00	Пермь 2011. № 602
	Итого	300,00	5,01	12,05	44,45	305,84	1,50	
Итого		40,02	49,38	223,93	1 473,03	54,16		
День 3								
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	155,00	5,06	4,61	26,24	166,68	0,23	Пермь 2013. № 0
	Булка	40,00	2,90	1,20	20,00	101,70	0,00	Пермь 2012. № 124
	Какао с молоком	160,00	2,32	2,00	19,82	107,09	0,53	Могильный, Тутельян 2011. № 397
	Сыр (порциями) яс.	12,00	3,90	4,00	0,00	56,10	1,60	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Итого	367,00	14,18	11,81	66,06	431,57	2,37	
Второй завтрак	Кефир яс.	150,00	5,60	4,90	8,10	104,80	1,50	Могильный, Тутельян 2011. № 401
	Итого	150,00	5,60	4,90	8,10	104,80	1,50	
Обед	икра кабачковая	40,00	0,80	4,00	3,60	56,80	0,00	Промышленное производство. № 0
	Щи из свежей капусты с картофелем яс. 160/10	170,00	1,70	5,50	7,50	84,00	12,50	Пермь 2011. № 82
	Плов из свинины яс.	160,00	12,20	12,00	31,80	285,00	0,20	Пермь 2013. № 375
	Кисель из свежемороженой смородины яс.	150,00	0,20	0,10	27,10	113,30	34,44	Могильный, Тутельян 2011. № 396
	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	560,00	17,46	22,08	83,28	603,26	47,14	
Уплотненный полдник	Морковная запеканка с творогом	130,00	9,62	12,65	22,53	239,55	3,04	Пермь 2011. № 196
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,00	11,17	44,83	0,00	Пермь 2011. № 381
	Булка	30,00	2,18	0,90	15,00	76,28	0,00	Пермь 2012. № 124
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ стерил.8.5% яс.	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2011. № 481
	Итого	330,00	11,88	13,55	48,70	360,66	3,04	

Итого			49,12	52,34	206,14	1 500,29	54,05	
День 4								
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая	150,00	4,88	3,53	20,33	132,08	0,23	Пермь 2011. № 162
	Бутерброды с маслом яс.	40,00	3,05	3,62	20,63	127,44	0,00	Пермь 2013. № 1
	Кофейный напиток с молоком яс.	160,00	2,70	2,20	18,20	91,60	0,65	Пермь 2011. № 391
	Итого	350,00	10,63	9,35	59,16	351,12	0,88	
Второй завтрак	Ряженка	150,00	3,60	3,15	5,18	66,75	0,00	Могильный, Тутьяян 2011. № 401
	Итого	150,00	3,60	3,15	5,18	66,75	0,00	
Обед	Икра морковная	40,00	0,73	3,13	4,40	48,73	1,84	Пермь 2012. № 133
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	160,00	3,52	1,68	12,00	80,72	0,00	Пермь 2011. № 158
	Пудинг из печени с морковью	60,00	13,44	5,88	5,40	129,75	0,00	Могильный, Тутьяян 2012. № 34
	Капуста тушеная	110,00	2,42	4,99	10,93	91,45	36,28	Пермь 2001. № 311
	Напиток из плодов шиповника	150,00	0,50	0,25	17,92	84,92	150,00	Пермь 2001. № 409
	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	560,00	23,17	16,41	63,92	499,73	188,12	
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60,00	4,08	3,29	7,30	75,09	0,00	Пермь 2011. № 0
	Картофельное пюре яс.	110,00	2,70	5,80	18,20	134,90	16,87	Пермь 2001. № 317
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,00	11,17	44,83	0,00	Пермь 2011. № 381
	Булка	30,00	2,18	0,90	15,00	76,28	0,00	Пермь 2012. № 124
	Итого	350,00	9,04	9,99	51,67	331,09	16,87	
Итого			46,44	38,90	179,92	1 248,69	205,87	
День 5								
Завтрак	Каша "Дружба"	150,00	3,90	5,63	19,13	141,98	0,17	Пермь 2011. № 155
	Бутерброд с джемом яс.	40,00	2,50	4,90	28,00	161,00	13,30	Пермь 2013. № 0
	Чай с молоком	160,00	2,24	1,92	14,40	83,44	0,56	Пермь 2011. № 384
	Итого	350,00	8,64	12,45	61,53	386,42	14,03	
Второй завтрак	Яблоки	95,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	Пермь 2011. № 90
	Итого	95,00	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	30,00	0,50	2,95	2,20	36,80	3,70	Пермь 2012. № 63
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160,00	1,84	1,52	12,96	73,20	4,08	Пермь 2011. № 70
	Суфле куриное с рисом	65,00	11,24	10,71	2,99	153,57	2,82	Здобнов, Цыганенко 2005. № 305
	Картофельное пюре яс.	110,00	2,70	5,80	18,20	134,90	16,87	Пермь 2001. № 317
	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	150,00	0,15	0,06	13,08	52,42	1,49	Москва 2007. № 127

	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	555,00	18,99	21,52	62,71	515,05	28,96	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	140,00	2,31	8,74	12,39	136,92	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 45
	Булочка молочная	60,00	5,08	1,98	40,54	200,54	0,06	Пермь 2011. № 431
	Сок фруктовый ясли	150,00	0,80	0,20	21,00	78,60	2,00	Пермь 2013. № 399
	Итого	350,00	8,19	10,92	73,93	416,06	2,06	
Итого			36,20	45,26	207,47	1 359,33	54,55	
День 6								
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150,00	4,09	4,44	24,43	156,31	0,00	Пермь.2021. № 0
	Сыр (порциями) яс.	12,00	3,90	4,00	0,00	56,10	1,60	Могильный, Тутьянян 2011. № 7
	Булка	30,00	2,18	0,90	15,00	76,28	0,00	Пермь 2012. № 124
	Какао с молоком	160,00	2,32	2,00	19,82	107,09	0,53	Могильный, Тутьянян 2011. № 397
	Итого	352,00	12,48	11,34	59,25	395,78	2,13	
Второй завтрак	Молоко яс.	150,00	4,59	4,13	7,69	85,13	0,84	Могильный, Тутьянян 2011. № 400
	Итого	150,00	4,59	4,13	7,69	85,13	0,84	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40,00	0,76	4,05	2,51	49,51	0,00	Пермь 2004. № 0
	Свекольник с мясом	170,00	2,11	2,86	10,27	75,48	6,80	Пермь 2001. № 77
	Гуляш мясной из свинины	60,00	10,43	7,95	2,33	114,68	0,00	Могильный, Тутьянян 2012. № 277
	каша гречневая	110,00	5,60	6,00	19,10	125,80	0,00	Пермь 2011. № 44
	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Компот из свежих фруктов (яблок)	150,00	0,08	0,08	17,50	71,83	0,00	Могильный, Тутьянян 2012. № 0
	Итого	570,00	21,54	21,42	64,98	501,46	6,80	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный яс.	135,00	9,76	18,91	1,78	216,46	0,32	Пермь 2011. № 188
	Вафли яс.	20,00	0,70	6,80	8,60	102,80	0,00	Пермь 2011. № 602
	Чай с джемом	150,00	0,17	0,00	8,08	30,83	0,00	Пермь 2013. № 502
	Итого	305,00	10,63	25,71	18,46	350,09	0,32	
Итого			49,24	62,59	150,38	1 332,45	10,10	
День 7								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	155,00	6,12	6,12	29,58	196,47	0,18	Пермь 2011. № 161
	Бутерброды с маслом яс.	40,00	3,05	3,62	20,63	127,44	0,00	Пермь 2013. № 1
	Кофейный напиток с молоком яс.	160,00	2,70	2,20	18,20	91,60	0,65	Пермь 2011. № 391
	Итого	355,00	11,87	11,94	68,41	415,51	0,83	
Второй завтрак	Бананы	95,00	2,57	0,86	35,91	162,45	9,50	Могильный, Тутьянян 2011. № 368

	Итого	95,00	2,57	0,86	35,91	162,45	9,50	
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40,00	2,07	3,67	2,93	53,93	0,00	Пермь 2013. № 66
	Щи из свежей капусты с картофелем яс. 160/10	160,00	1,60	5,18	7,06	79,06	11,76	Пермь 2011. № 82
	Жаркое домашнему	160,00	17,04	12,32	14,64	220,00	13,80	Конь, Москов. № 276
	Компот из свежемороженых ягод (смородина)	180,00	0,27	0,09	16,28	68,57	18,90	Пермь 2011. № 402
	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	580,00	23,54	21,73	54,19	485,72	44,46	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150,00	3,00	8,55	16,43	144,68	16,21	Пермь 2012. № 210
	Кисель из джема	150,00	0,08	0,00	29,50	113,67	0,00	Пермь 2001. № 518
	Булка	30,00	2,18	0,90	15,00	76,28	0,00	Пермь 2012. № 124
	Итого	330,00	5,26	9,45	60,93	334,62	16,21	
Итого			43,23	43,97	219,43	1 398,30	71,01	
День 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150,00	3,83	5,78	20,85	150,38	0,18	Пермь 2011. № 167
	Бутерброд с джемом яс.	40,00	2,50	4,90	28,00	161,00	13,30	Пермь 2013. № 0
	Чай с сахаром и лимоном яс.	160,00	0,21	0,00	14,51	59,52	1,60	Пермь 2001. № 383
	Итого	350,00	6,54	10,68	63,36	370,90	15,07	
Второй завтрак	Сок фруктовый ясли	150,00	0,80	0,20	21,00	78,60	2,00	Пермь 2013. № 399
	Итого	150,00	0,80	0,20	21,00	78,60	2,00	
Обед	Салат из моркови и яблок	40,00	0,86	5,22	7,87	83,71	9,53	Могильный, Тутельян 2012. № 584
	Суп из овощей	160,00	1,44	2,88	7,36	59,60	6,81	Пермь 2011. № 66
	Котлеты рубленые из птицы	60,00	11,13	12,90	7,25	189,53	1,99	Могильный, Тутельян 2012. № 305
	Капуста тушеная	110,00	2,42	4,99	10,93	91,45	36,28	Пермь 2001. № 311
	компот из сухофруктов яс.	150,00	0,06	0,00	18,05	73,45	0,26	Москва 2006. № 14
	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	560,00	18,47	26,47	64,73	561,89	54,86	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная в сметанном соусе	60,00	6,09	4,41	1,76	71,66	0,47	Пермь 2011. № 223
	Картофельное пюре с морковью	110,00	2,66	6,14	16,41	131,91	11,69	Пермь 2011. № 318
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,00	11,17	44,83	0,00	Пермь 2011. № 381
	Булка	30,00	2,18	0,90	15,00	76,28	0,00	Пермь 2012. № 124
	Итого	350,00	11,00	11,46	44,33	324,67	12,16	
Итого			36,81	48,80	193,42	1 336,06	84,10	
День 9								
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая	150,00	4,88	3,53	20,33	132,08	0,23	Пермь 2011. № 162
	Бутерброды с маслом яс.	40,00	3,05	3,62	20,63	127,44	0,00	Пермь 2013. № 1

	Какао с молоком	160,00	2,32	2,00	19,82	107,09	0,53	Могильный, Тутельян 2011. № 397
	Итого	350,00	10,25	9,15	60,78	366,61	0,76	
Второй завтрак	Ряженка	150,00	3,60	3,15	5,18	66,75	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 401
	Итого	150,00	3,60	3,15	5,18	66,75	0,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50,00	0,83	4,92	3,67	61,33	0,00	Пермь 2011. № 3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	175,00	6,30	4,20	11,99	111,48	7,47	Пермь 2001. № 39
	Котлеты рыбные.	70,00	9,33	2,78	4,77	81,36	0,00	Пермь 2004. № 0
	Картофельное пюре яс.	110,00	2,70	5,80	18,20	134,90	16,87	Пермь 2001. № 317
	Напиток из плодов шиповника	150,00	0,50	0,25	17,92	84,92	150,00	Пермь 2001. № 409
	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Итого	595,00	22,22	18,43	69,82	538,15	174,35	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130,00	16,90	16,74	22,34	303,79	0,08	Пермь 2012. № 195
	Соус молочный сладкий	30,00	0,48	0,96	2,88	21,42	0,00	Пермь 2001. № 338
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,00	11,17	44,83	0,00	Пермь 2011. № 381
	Булка	20,00	1,45	0,60	10,00	50,85	0,00	Пермь 2012. № 124
	Итого	330,00	18,91	18,30	46,39	420,90	0,08	
Итого			54,98	49,02	182,16	1 392,40	175,19	
День 10								
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	155,00	5,06	4,61	26,24	166,68	0,23	Пермь 2013. № 0
	Булка	40,00	2,90	1,20	20,00	101,70	0,00	Пермь 2012. № 124
	Чай с молоком	160,00	2,24	1,92	14,40	83,44	0,56	Пермь 2011. № 384
	Сыр (порциями) яс.	12,00	3,90	4,00	0,00	56,10	1,60	Могильный, Тутельян 2011. № 7
	Итого	367,00	14,10	11,73	60,64	407,92	2,40	
Второй завтрак	Кефир яс.	150,00	5,60	4,90	8,10	104,80	1,50	Могильный, Тутельян 2011. № 401
	Итого	150,00	5,60	4,90	8,10	104,80	1,50	
Обед	икра кабачковая	40,00	0,80	4,00	3,60	56,80	0,00	Промышленное производство. № 0
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160,00	1,84	1,52	12,96	73,20	4,08	Пермь 2011. № 70
	Птица тушеная	60,00	7,06	6,47	1,76	115,71	2,96	Промышленное производство. № 301
	Рис припущенный	110,00	4,00	5,91	40,34	231,00	0,00	Пермь 2012. № 425
	Хлеб ржаной	40,00	2,56	0,48	13,28	64,16	0,00	Пермь 2012. № 123
	Кисель из свежемороженой смородины яс.	160,00	0,21	0,11	28,91	120,85	36,74	Могильный, Тутельян 2011. № 396

	Итого	570,00	16,48	18,48	100,84	661,72	43,78	
Уплотненный полдник	Сок фруктовый ясли	150,00	0,80	0,20	21,00	78,60	2,00	Пермь 2013. № 399
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100,00	2,80	7,20	10,00	115,00	11,80	Пермь 2013. № 0
	Сдоба обыкновенная	60,00	4,54	7,80	38,14	246,42	0,00	Пермь 2012. № 436
	Итого	310,00	8,14	15,20	69,14	440,02	13,80	
Итого		44,32	50,31	238,73	1 614,46	61,48		