Утверждаю
Заведующий
МБДОУ детский
сад № 11
Грачева Т.Б.

Примерное 15-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1-3 лет в дошкольных учреждениях города Твери

Д Е Н Ь 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов			Выход в г	Химический состав белки в г	жиры в г	углеводы в г	энерг.ц. в ккал	С мг	№ рецептуры
З А В Т Р А К									
Каша пшеничная молочная с маслом			150/5	3,3	3,7	25,2	150,0	0	199
Масло сливочное			5	0,02	3,6	0,036	33,0	0	
Какао с молоком			150	3,2	2,7	12,9	89,0	1,2	416
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	15,0	72,0	0	
24%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				8,9	10,3	53,1	344,0	1,2	
2 З А В Т Р А К									
Сок фруктовый			180	0,9	0,2	18	82	3,6	
5,00%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				0,9	0,2	18,0	82,0	3,6	
О Б Е Д									
Салат из отв свеклы с р/м			40	0,54	2,4	3,6	37	4	34
Щи из свеж. б/коч. капусты со сметаной			150	1,0	3,1	4,8	52,0	11,1	73
на курином б-не с картофелем									
Сметана 15%для супа			7	0,1	1,0	1,3	15,0	0	
Плов из птицы отварной			160	16	15	26	304	0,41	321
Компот из сухофруктов			150	0,3	0,0	21,0	85,0	0,27	394
Хлеб пшеничный			10	0,8	0,1	5,0	24,0	0	
Хлеб ржаной			20	1,4	0,2	8,0	40,0	0,0	
ВСЕГО НА ОБЕД				20,2	21,8	69,7	557,0	15,8	
38%	%	по ккал							
П О Л Д Н И К									
Кисломолочный напиток			150	4,2	4,8	6,0	84,0	1	
Печенье пром.			10	0,6	1,4	7,2	43,8	0	
10,0	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				4,8	6,2	13,2	127,8	1,0	
УЖИН									
Чай черн. с сахаром			150	0,0	0,0	10,0	40,0	0	411
Салат из моркови с р/м и сахаром			40	0,48	2,0	4,8	39,0	2,0	42
Картофельная запеканка с печенью			120	8,0	4,0	21,0	147,0	4,0	164
Соус белый основной			15	0,1	0,5	0,5	7,0	0	365
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	10,0	48,0	0	
Хлеб ржаной			20	1,4	0,2	8,0	40,0	0,0	
23%	%	по ккал							
ВСЕГО НА УЖИН				11,6	6,9	54,3	321,0	6,0	
ВСЕГО В ДЕНЬ				46,3	45,4	208,4	1431,8	27,6	

Д Е Н Ь 2 (ВТОРНИК)

Наименование блюд и продуктов			Выход в г	Химический состав белки в г	жиры в г	углеводы в г	энерг.ц. в ккал	С мг	
З А В Т Р А К									