



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

детским садом «Сказка»

Крестьянова И.Э.

10-ти дневное меню для организации питания детей в МКДОУ детском саду «Сказка»
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет (ясли)
на осенне - зимний период

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Ясли..
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угледо ды		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	130	3,52	4,37	17,32	123,21	68
	Кофейный напиток	150	2,58	2,10	15,65	92,43	958
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	8,20	11,05	44,65	315,8	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп с клецками	150	5,38	4,49	23,23	155,19	1111
	Пюре из бобовых с мясом,	160	17,06	7,50	34,13	272,37	410
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	9,83	39,46	883
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	25,08	12,41	81,47	541,62	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	75	7,21	7,30	48,25	287,44	1058
	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	13,50	54,58	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		258	7,32	7,32	61,75	342,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	41,10	30,88	197,97	1245,44	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,61	3,60	18,41	125,02	235
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Чай с молоком	150	1,98	1,64	13,20	75,79	945

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	8,69	9,82	43,29	300,97	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	847
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	3,01	4,43	12,99	104,44	197
	Рагу из птицы	175	15,94	11,20	29,89	285,02	642
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,11	22,05	90,31	868
	Салат витаминный	40	0,56	4,06	4,60	57,78	83
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	22,67	20,22	83,81	612,15	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	6,64	14,73	47,26	348,29	1066(1)
	Кефир, ряженка	180	5,22	5,76	14,69	136,15	966
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		243	11,86	20,49	61,95	484,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	43,60	50,91	198,36	1442,21	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	130	4,47	4,75	22,14	149,62	1137
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Какао с молоком	150	2,93	2,40	15,47	96,1	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	9,50	11,73	49,29	345,88	
ЗАВТРАК 2	Компот из плодов консервированных (персики или абрикосы)	100	0,36	0,04	10,46	44,61	865
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,36	0,04	10,46	44,61	
ОБЕД	Суп из овощей	150	4,15	4,76	15,75	122,97	202
	Макаронные изделия отварные	110	4,41	3,85	26,88	159,69	413
	Печень по-строгановски	70	6,99	3,46	3,14	72,16	582
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,11	22,05	90,31	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	18,71	12,60	82,10	519,73	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	120	17,15	12,47	16,88	246,6	462
	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	13,50	54,58	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		303	17,26	12,49	30,38	301,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	45,83	36,86	172,23	1211,4	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	130	5,16	5,34	24,75	168,3	1142
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,16	3,08	12,17	89,04	2
	Кофейный напиток	150	2,58	2,10	15,65	92,43	958
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9,90	10,52	52,57	349,77	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Свекольник	150	4,21	4,50	15,42	119,48	1102
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,13	4,63	27,57	176,24	1126
	Котлеты или биточки рыбные	70	1,96	2,42	4,32	47,89	510
	Соус сметанный	30	0,59	2,44	1,66	31,35	798
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,11	22,05	90,31	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	16,05	14,52	85,30	539,87	
ПОЛДНИК	Печенье "Минутка"	60	7,15	8,93	42,89	280,81	1056
	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	13,50	54,58	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		243	7,26	8,95	56,39	335,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1223	33,71	34,09	204,36	1271,03	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	130	5,40	4,68	20,94	144,52	1146
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Чай с молоком	150	1,98	1,64	13,20	75,79	945
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	9,48	10,90	45,82	320,47	
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	150	5,58	6,58	19,97	162,38	176
	Капуста тушеная	160	12,94	14,42	13,87	238,88	315
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,11	22,05	90,31	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	21,68	21,53	70,17	566,17	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	424
	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	13,50	54,58	942
	Бутерброды с сыром	50	5,95	7,32	12,01	141,34	3
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		283	12,41	13,09	25,86	274,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	43,57	45,52	141,85	1161,06	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	130	4,33	4,80	25,27	162,06	1147
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Какао с молоком	150	2,93	2,40	15,47	96,1	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	9,36	11,78	52,42	358,32	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	150	5,21	4,90	17,68	136,89	215
	Каша перловая рассыпчатая	110	4,30	2,76	30,69	164,94	1129
	Гуляш	70	7,65	8,55	1,08	111,83	591
	Винегрет овощной	40	0,61	5,08	3,91	64,12	100
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,11	22,05	90,31	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20,93	21,82	89,69	642,69	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	6,77	4,60	38,06	220,58	1052
	Молоко питьевое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	965
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		243	11,99	9,10	46,70	317,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	42,78	42,80	198,91	1364,79	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	130	4,61	5,72	19,34	147,81	1144
	Бутерброд с сыром	45	5,74	6,98	10,86	132,53	3
	Чай с молоком	150	1,98	1,64	13,20	75,79	945
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	12,33	14,34	43,40	356,13	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	847
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	150	5,71	4,89	19,28	144,24	206
	Макаронные изделия отварные	110	4,41	3,85	26,88	159,69	413
	Котлеты куриные	50	14,05	2,73	3,35	95,05	672
	Соус сметанный	30	0,59	2,44	1,66	31,35	798
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	9,83	39,46	883

	Гренки из пшеничного хлеба,	15	1,86	0,25	10,69	55,96	1070
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	27,94	14,40	78,37	560,55	
ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,13	4,63	27,57	176,24	1126
	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	13,50	54,58	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		293	6,24	4,65	41,07	230,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1238	46,89	33,77	172,15	1192,15	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	130	4,37	4,12	21,37	140,75	1145
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Кофейный напиток	150	2,58	2,10	15,65	92,43	958
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	9,05	10,80	48,70	333,34	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	4,21	4,79	16,50	125,34	204
	Плов из птицы	160	20,98	9,33	29,28	285,06	601
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,11	22,05	90,31	868
	Горошек зеленый	40	3,36	0,14	5,58	36,96	51
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	31,71	14,79	87,69	612,27	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	90	11,65	5,55	38,33	249,11	1058
	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	13,50	54,58	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		273	11,76	5,57	51,83	303,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	53,02	31,26	198,32	1295,3	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,61	3,60	18,41	125,02	235
	Бутерброды с маслом	37	2,10	4,58	11,68	100,16	1
	Чай с молоком	150	1,98	1,64	13,20	75,79	945
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		317	8,69	9,82	43,29	300,97	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	847
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	2,57	3,52	19,50	120,31	210

	Пюре картофельное	110	4,41	5,25	32,29	194,49	694
	Котлеты или биточки рыбные	70	1,96	2,42	4,32	47,89	510
	Соус сметанный	30	0,59	2,44	1,66	31,35	798
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,11	22,05	90,31	868
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	12,69	14,16	94,10	558,95	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	8,07	9,47	1,52	123,73	438
	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	13,50	54,58	942
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		283	9,50	9,67	22,62	218,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	31,26	34,03	169,32	1122,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	130	3,65	4,11	22,36	141,5	1143
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,16	3,08	12,17	89,04	2
	Какао с молоком	150	2,93	2,40	15,47	96,1	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	8,74	9,59	50,00	326,64	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46	Пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	5,46	6,70	19,77	161,81	201
	Голубцы ленивые	160	11,34	12,51	11,20	204,26	311
	Компот из свежих плодов (яблоки или груши)	150	0,14	0,14	16,71	69,38	859
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	19,58	19,77	61,96	510,05	
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	100	6,49	7,21	20,82	173,9	415
	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	13,50	54,58	942
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	000
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		283	6,60	7,23	34,32	228,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1213	35,42	36,69	156,38	1111,17	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12094	417,18	376,81	1809,85	12417,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1209,4	41,72	37,68	180,98	1241,72	