

Утверждаю заведующий
МБДОУ «Детский сад» Красная шапочка»
_____ Л.А. Колесникова

Примерное десятидневное меню

*Для детей от 2-х до 3-х лет с 10,5 часовым пребыванием в
МБДОУ «Детский сад «Красная шапочка»*

Сезон: лето-осень 2014-2015 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	213
Итого завтрак			15,06	12,06	41,19	333,9	1,8	
II	Завтрак							
	Фрукт свежие	100	0,5	-	12,7	52,66	4,00	399
Итого II завтрак			0,5	-	12,7	52,66	4,00	
Обед	Борщ с мясом	150	3,9	3,1	9,2	81,0	6,7	83
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	3,03	3,6	34,96	12,98	20
	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	14,9	100,6	14,2	321
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном	60 15	7,07	2,04	7,55	77,0	0,19	261 354
	Компот из сухих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	-	-
Итого обед			16,75	11,2	69,65	448,86		
Полдник	Запеканка из творога	50	8,88	6,05	9,19	127,0	0,12	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
Итого полдник			8,92	6,06	16,18	155,0		
Итого за первый день			41,23	26,32	139,72	990,42		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	пятница							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150	4,3	4,1	13,9	110,0	0,6	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		-
	Печенье (конлитер. из-е)	5	0,37	0,59	18,0	93,0	0,31	
Итого завтрак								
II Завтрак	Фрукты свежие	91	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
			0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
Итого II завтрак								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	54
	Каша вязкая перловая	120	6,87	4,87	30,91	195,0	-	330
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,15	1,95	94,5	-	293
	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
								-
Итого обед			18,2	15,05	73,0	546,74		
Полдник	Крендель сахарный	30	2,1	3,12	16,7	111,0	-	443
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	404
Итого полдник			36,74	29,23	160,56	1064,44		
Итого за второй день								

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещ-ва	Энергет	Витам	№
-------	--------------------	-------	----------------	---------	-------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 среда								
Завтрак	Каша манная молочная с изюмом	155	5,53	5,89	39,05	231,0	0,65	176
	Чай с лимоном	150	0,07	0,02	7,1	29,0	1,42	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,59	18,0	93,0	0,31	-
Итого завтрак			7,97	6,5	64,15	353,0		
II Завтрак	Фрукты свежие	67	0,6	0,2	8,4	38,0	4,04	368
			0,6	0,2	8,4	38,0	4,04	
Итого II завтрак								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	73
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,0	0,41	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
Итого обед			19,96	18,4	63,9	505,33		
Полдник	Пирожок с повидлом	30	1,7	1,8	18,97	93,48	0,02	228
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	394
Итого полдник			4,85	4,52	41,93	182,48		
Итого за третий день			33,38	29,62	168,38	1078,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 понедельник								
Завтрак	Каша вязкая с гречневой крупой	155	3,57	5,0	20,52	145,5	-	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,59	18,0	93,0	0,31	-
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	213
Итого завтрак			12,19	12,91	51,78	390,3		
II Завтрак	Фрукты свежие	91	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
Итого II завтрак			0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
Обед	Борщ с картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,12	57
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Макароны отварные	115	4,41	0,62	23,87	118,51	-	355
	Котлета рыбная любительская	60/5	9,54	9,83	9,65	165,17	-	256
	Компот из сухих фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,25	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
								-
Итого обед			17,65	16,19	72,95	508,55		
Полдник	Сырники из творога	50	7,3	6,3	5,38	116,0	0,13	237
	Соус молочный	15	0,29	0,67	1,9	15,2	0,04	369
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	412
Итого полдник			7,66	6,98	14,38	166,5		
Итого за шестой день			40,43	36,4	146,95	1100,55		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 четверг								
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	150	3,44	4,44	13,44	116,6	0,68	94
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,59	18,0	93,0	0,31	-
Итого завтрак			8,46	7,36	42,75	286,6		
II Завтрак								368
	Сок фруктовый	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
Итого II завтрак			0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,9	3,1	9,2	81,0	6,7	83
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	15
	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	14,9	100,6	14,2	321
	Рыба запеченная	60	6,55	4,84	5,84	97,0	0,11	255
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	-	-
Итого обед			16,33	14,36	68,98	476,79		
Полдник	Ленивые вареники с маслом	85	9,65	9,31	12,04	168,3	0,15	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	3995
Итого полдник			11,99	110,31	22,67	238,3		
Итого за четвертый день			37,02	33,19	148,15	1056,09		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой «Геркулес»	150	3,44	4,44	13,44	111,6	0,38	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,59	18,0	93	0,31	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36,0	0,07	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
Итого завтрак			10,78	10,31	42,75	320,6		
II Завтрак								
	Сок фруктовый	91	0,32	0,32	7,84	35,1	8	399
Итого II завтрак			0,32	0,32	7,84	35,1	8	
Обед	Суп-лапша с картофелем	150	3,78	3,77	18,58	123,57	0,3	86
	Салат из свежих помидоров	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,0	15,03	298
	Соус сметанный с томатом	25	0,78	1,09	1,85	20,0	0,38	355
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	390
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0		
Итого обед			18,64	14,67	71,75	494,51		
Полдник	Булочка »Веснушка«	30	2,34	1,8	16,15	110,6		473
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,03	401
Итого полдник			6,69	5,35	22,15	185,6		
Итого за седьмой день			36,43	30,85	144,49	1035,91		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом	150	5,53	5,89	39,05	231,0	0,65	190
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,59	18,0	93,0	0,31	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	413
Итого завтрак			7,94	6,49	64,04	352,0		
II Завтрак	Фрукты свежие	91	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
Итого II завтрак			0,32	0,32	7,84	35,2		
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	87
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
	Каша вязкая пшеничная	120	2,77	3,96	25,04	147,0	0,72	314
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8		-
	Фрикадельки из мяса птицы	65	8,8	6,7	5,2	117,7	0,26	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75	398
Итого обед			16,98	16,49	64,53	476,31		
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,57	5,38	12,17	127,0	0,1	236
	Сок фруктовый	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
Итого полдник			7,81	5,54	25,21	181,4		
Итого за восьмой день			32,95	28,84	161,62	1044,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витами н С	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,1	3,8	13,7	106,0	0,6	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,59	18,0	93,0	0,31	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	416
Итого завтрак			9,62	7,11	44,66	288,0		
II								
Завтрак								
	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,66	4	399
Итого II завтрак								
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,9	3,1	92	81,0	6,7	89
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	15
	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	14,9	100,6	14,2	321
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,0	1,13	247
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8		-
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8		-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	03	372/390
Итого обед			14,41	12,94	76,36	475,7		
Полдник	Запеканка из печени с рисом	155	11,9	7,6	20,54	223,0	5,6	294
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8		-
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	412
Итого полдник			11,97	7,6	27,64	252,0		
Итого за девятый день			36,43	28,0	156,36	1068,25		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Каша рисовая с молоком	150	3,9	3,8	12,3	99,15	0,68	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0		-
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Печенье (кондитер. из-я)	5	0,37	0,59	18,0	93,0	0,31	
Итого завтрак			8,19	6,59	50,59	309,15		
II Завтрак	Сок фруктовый	80	0,24	0,16	13,8	54,4	1,6	399
			0,24	0,16	13,8	54,4		
Итого II завтрак								
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	76
	Рагу из овощей	105	1062	8068	9013	121,0	5053	137
	Биточки рубленые	65	8,93	6,74	8,97	132,0	-	282
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	-	-
								116
Итого обед			13,51	18,72	55,77	445,95		
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Омлет натуральный	65	5,73	9,04	1,1	127,0	0,1	229
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	411
Итого полдник			10,2	11,97	20,74	250,8		
Итого за десятый день			32,0	33,5	140,9	1060,3		
Итого за период			332,14	347,5	1516,14	10499,87		
Среднее значение			33,2	34,75	151,69	1050,0		