

Примерное десятидневное меню МДОУ "Детский сад "Березка"



для детей с 1,5 до 3 лет, в то числе для детей-
Категория: инвалидов и детей с ограниченными
 возможностями здоровья

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры сборника Питание детей в ДО Яр.обл. Сост. Япанузян
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Макароны запеченные с сыром	150	3,29	10,	22,71	218		ч.2№60
	Чай сладкий с лимоном	150	0,02	0,	8,09	32	1	96
	Пряник/печенье	30	1,5	2,	17,	79		стр.220
итого за завтрак		330	4,81	12,	47,8	329	1	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,	0,2	20,2	92		
ОБЕД	Щи из св.капусты с картофелем	150	1,8	1,5	5,55	44	12,8	7
	с мясом	10	3,25	2,3	0,04	34		ч.1№17
	Котлета мясная	60	7,92	7,86	9,96	146	0,6	59
	Соус красный основной	30	0,24	1,08	1,95	19	0,3	84
	Греча отварная рассыпчатая	70	3,9	2,8	17,6	113		74
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обед		510	20,02	16,02	60,66	509	14,15	
ПОЛДНИК	Кисель фруктовый	150	4,35	4,8	7,05	90	60	92
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за полудник		170	5,85	5,	16,85	138	60	
УЖИН	Картофель тушеный	150	3,4	8,7	20,25	182		24
	Икра свекольная	60	0,84	3,78	3,36	59	2,16	5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	13,2	94	1	98
итого за ужин		380	9,34	15,48	46,61	383	3,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	41,02	48,7	192,12	1451	78,31	
День 2								
	Каша пшённая молочная	150	4,	2,7	19,3	120	1,05	32
	Какао с молоком	150	4,	3,3	11,6	94	1	100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	0	стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74	0	ч,2№1
итого за завтрак		330	9,6	14,4	40,8	336	2,05	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		

ОБЕД	Суп карт. с рыбными консервами(св.рыба)	150	4,	2,25	7,6	75	5,6	ч.2№18
	Капуста тушеная	120	3,4	3,2	6,6	84		82
	Котлета мясная	60	7,92	7,86	9,96	146		59
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обед		520	18,16	13,79	49,72	458	6,05	
ПОЛДНИК	Молоко 3,2% кипячёное/снежок	150	4,35	4,8	7,05	90		102
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		104
итого за полдник		170	5,85	5,	16,85	138		
УЖИН	Омлет натуральный	110	10,	12,	2,	155		43
	Чай сладкий с лимоном	150	0,02	0,	8,09	32	1	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	0	стр.220
итого за ужин		280	11,52	12,2	19,89	235	1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	45,93	45,71	138,6	1221	9,1	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	150	4,6	2,55	17,5	114	1,05	40
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	13,2	94	1	98
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Масло сливочное(порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
итого за завтрак		330	9,8	13,75	40,6	330	2,05	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
ОБЕД	Борщ из св.капусты	150	1,7	1,5	5,6	52	6	6
	с мясом	10	3,2	2,3	0,04	34		17
	сметана	10	0,2	1,5	0,36	16	0,04	стр.216
	Котлета рыбная	70	9,6	1,4	6,65	74	0,2	ч.2№74
	Картофельное пюре	120	2,2	3,1	7,8	85		78
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обед		550	19,74	10,28	46,01	414,	6,69	
ПОЛДНИК	Молоко 3,2% кипячёное	150	4,05	3,75	16,2	118		102
	Сдоба обыкновенная	60	4,8	2,8	29,2	176		104
итого за полдник		210	8,85	6,55	45,4	294	0	
УЖИН	Каша кукурузная молочная	150	4,	2,25	21,	120	1,05	37
	Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0,	8,09	32	1	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за ужин		320	5,7	2,45	38,89	200	2,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	44,89	33,35	182,24	1292	10,79	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	3,9	2,25	17,4	105	1,05	31
	Какао с молоком	150	4,	3,3	11,6	94	1	100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74	0	ч.2№1
итого за завтрак		330	9,5	13,95	38,9	321	2,05	

ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	2,7	3,	11,5	98	3,4	ч.2№15
	с курицей	10	4,2	3,1	0,05	50		19
	Плов с курицей	150	36,16	29,74	18,8	516		70
	Икра кабачковая помидоры	40	0,44	0,08	1,52	10		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обед		540	46,34	36,4	57,43	827	3,85	
ПОЛДНИК	Молоко 3,2% кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90		102
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за полдник		170	5,85	5,	16,85	138	0	
УЖИН	Запеканка творожная	110	19,1	11,8	17,9	264	0,44	46
	Соус молочный	50	9,5	2,4	6,4	51	0,2	87
	Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0,	8,09	32	1	96
итого за ужин		310	28,8	14,2	32,39	347	1,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	91,29	69,87	156,91	1687	7,54	
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	4	15	119	0,7	14
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
	Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0,	8,09	32	1	96
итого за завтрак		330	6,3	12,4	32,99	273	1,7	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,	0,2	20,2	92		
ОБЕД	Суп картофельный с луц.горохом на м/б	150	3,8	1,5	28,3	78	3,5	10
	Запеканка картофельная с мясом	160	13,3	14,2	16,6	269		66
	Соус сметанный	20	0,3	1,9	1,	24	0,02	85
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обед		520	20,24	18,08	71,46	524	3,97	
ПОЛДНИК	Чай сладкий(молоко кипяч.3,2%)	150	0,02	0,	8,9	32		96
	Повидло фруктовое	30	0,	0,	0,65	3		
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	48		
итого за полдник		210	1,52	0,2	19,35	83	0	
УЖИН	Каша пшеничная молочная	150	4,8	2,7	20,3	124	1,05	35
	Кофейный напиток на молоке(на сгущ.)	150	3,6	2,8	13,2	94	1	98
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за ужин		320	9,9	5,7	43,3	266	2,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	38,96	36,58	187,3	1238	7,72	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	1,8	0,9	9,3	53	1,05	34

	Печенье/ хлеб пшеничный	30	1,5	1,5	18,	51		
	Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0,	8,09	32	1	96
итого за завтрак		330	3,5	2,4	35,39	136	2,05	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,	0,2	20,2	92		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изд.	150	2,25	1,65	14,4	73	4,9	139/3
	с мясом или тушенкой	10	3,2	2,3	0,04	34		17
	Гуляш из отварного мяса	60	16,8	14,8	3,78	214	0,9	ч.2 №80
	Греча отварная	70	3,9	2,8	17,6	113		74
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обед		480	28,99	22,03	61,38	587	6,25	
ПОЛДНИК	Кисель фруктовый	150	4,35	4,8	7,05	90	60	92
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46		стр.220
итого за полдник		170	5,85	5,	16,85	136	60	
УЖИН	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	127		78
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5	2	стр.222
	Какао с молоком	150	4,	3,3	11,6	94	1	100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за ужин		360	9,12	8,19	33,78	274	3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	48,46	37,82	167,6	1225	71,3	
День 7								
	Каша манная молочная	150	3,9	2,25	17,4	105	1,05	31
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Масло сливочное/ порционно/	10	0,1	8,2	0,1	74		
	Кофейный напиток на молоком	150	3,6	2,8	13,2	94	1	98
итого за завтрак		330	9,1	13,45	40,5	321	2,05	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
	Щи из св.капусты	150	1,8	1,5	5,55	44	12,8	7
	с мясом	10	3,2	2,3	0,04	34		17
	Омлет с мясом	150	8,04	9,87	1,26	126	0,27	ТТК в папке О/п
	Зелёный горошек	30	0,9	0,06	1,9	12	3	стр.221
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обед		530	16,78	14,21	34,31	369	16,52	
ПОЛДНИК	Молоко 3,2% кипячёное/снежок	150	4,35	4,8	7,05	90		102
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за полдник		170	5,85	5,	16,85	138	0	
УЖИН	Каша рисовая молочная	110	21,	13,4	17,3	300	0,4	46
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Чай сладкий с лимоном	150	0,02	0,	8,09	32	1	96
итого за ужин		280	22,52	13,6	35,19	380	1,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	55,05	46,58	138,19	1262	19,97	

День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	150	4,	2,7	19,3	120	1,05	32
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
	Какао с молоком молеко	150	4,	3,3	11,6	94	1	100
итого за завтрак		330	9,6	14,4	40,8	336	2,05	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
ОБЕД	Свекольник	150	2,1	2,55	6,75	67,5	0,9	ч.2 №10
	с мясом	10	3,2	2,3	0,04	34		
	со сметаной	10	0,2	1,5	0,36	16	0,04	стр.216
	Картофельное пюре	120	2,2	3,1	7,8	85		78
	Котлета рыбная	70	9,6	1,4	6,65	74	0,2	ч.2№74
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обедом		550	20,14	11,33	47,16	429,5	1,59	
ПОЛДНИК	Молоко 3,2% кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90		102
	Сдоба обыкновенная с сахаром	60	4,8	2,8	29,2	176		104
итого за полдник		210	9,15	7,6	36,25	266	0	
УЖИН	Капуста тушеная	180	3,6	4,8	9,9	126	30,7	82
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Чай сладкий с лимоном	150	0,02	0,	8,09	32	1	96
итого за ужин		350	5,12	5,	27,79	206	31,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	44,81	38,65	163,34	1292	35,34	
День 9								
ЗАВТРАК	Макароны отв.с сыром запеченые	150	8,5	9,3	34,05	261	0,15	ч.2 №60
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	32		ч.2№1
	Кофейный напиток на молеко	150	3,6	2,85	13,2	94	1	98
итого за завтрак		330	13,7	20,55	57,15	435	1,15	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,8	1,65	12,	64	4,5	8
	с курицей	10	4,2	3,1	0,05	50		19
	Плов с курицей	180	33,9	27,6	17,6	484	2,6	70
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обедом		530	42,74	32,83	55,21	751	7,55	
ПОЛДНИК	Молоко 3,2% кипячёное	150	4,05	3,75	16,2	118		102
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за полдник		170	5,55	3,95	26,	166		
УЖИН	Каша пшеничная молочная	150	4,8	2,7	20,3	124	1,05	35
	Чай сладкий с лимоном	150	0,02	0,	8,09	32	1	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за ужин		320	6,32	2,9	38,19	204	2,05	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	68,31	60,23	187,89	1610,	10,75	
День 10								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	110	21,	13,4	17,3	300	0,4	46
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		ч.2№1
	Какао с молоком	150	4,	3,3	11,6	94	1	100
итого за завтрак		290	26,6	25,1	38,8	516	1,4	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	46		
ОБЕД	Суп карт.с лушеным горохом	150	3,8	1,5	28,3	78	3,5	10
	с мясом	10	3,2	2,3	0,04	34		17
	Котлета мясная	60	7,8	7,8	9,9	146		59
	Картофельное пюре	120	2,2	3,1	7,8	85		78
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,	12,2	83	0,45	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		стр.220
итого за обед		530	19,84	15,18	71,6	496	3,95	
ПОЛДНИК	Чай сладкий (молоко 3,2% кипячёное)	150	4,05	3,75	16,2	118		102
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
	Повидло фруктовое	30	0,12	0,	19,5	75	0,15	стр.223
итого за полдник		200	5,67	3,95	45,5	241	0,15	
УЖИН	Каша кукурузная молочная	150	3,75	2,25	20,8	118	1,05	33
	Чай сладкий с лимоном	150	0,02	0,	8,09	32	1	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		стр.220
итого за ужин		320	5,27	2,45	38,69	198	2,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	58,13	46,83	209,74	1497,	7,55	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15010	536,85	464,32	1723,93	13775	258,37	