

МКДОУ «Тарасовский детский сад «Малышок»

**Основное десятидневное меню
для организации питания детей
с 1,6 года до 3 лет**



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	4,68	6,21	22,5	163,5	1,03	90
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Бутерброды с сыром	20	2,32	3,32	5,93	63,26	0,04	3
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из свежлы с чесноком	40	0,54	4,03	3,17	51,08	3,6	22
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	3,07	6	54,12	10,81	56
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,27	4,06	28,36	174,11	0	186
	Курица в соусе с томатом	30	7,51	6,7	0,94	101,8	0,84	179
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0	13,59	52,58	0,09	241
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Творожки песочные	50	6,06	8,32	22,2	188,8	0,1	100
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Ужин								
Итого за 1 день.		1230	34,71	39,14	146,2	1082,8	19,77	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Омлет натуральный	110	9,46	11,96	2,44	154,83	0,34	110
	Икра кабачковая	20	0,2	0,97	1,08	13,93	2,28	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Бутерброды с сыром	20	2,32	3,32	5,93	63,26	0,04	3
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,05	1,04	33,8	6,55	18
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	5,27	4,32	12,88	106,72	3,45	36
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,22	1,13	4,54	55,09	0,2	134
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,08	0,01	226
	Картофельное пюре	100	2,11	4,53	10,84	93,08	3,4	206
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,73	72,52	75	256
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Полдник							
		Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	50	3,36	5,36	18,56	135,98	0,03
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Ужин								
Итого за 4 день.		1200	37,09	40,71	115,93	986,84	102,56	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Мисер
подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,6	27,83	180,44	0,98	91
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
	Бутерброды с повидлом	35	1,53	2,46	17,71	97,71	0,06	2
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Винегрет овощной	40	0,52	4,31	2,73	52,2	3,35	82
	Рассольник домашний	150	3,61	5,18	7,96	91,24	7,63	137
	Тефтели мясные (2-й вариант)	50	6	5,92	6,96	113,79	1,05	304
	Соус томатный	15	0,17	0,64	0,88	9,66	0,47	228
	Капуста тушеная	110	2,37	3,34	8,61	73,75	18,43	143
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,25	47,34	3	240
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,81	5,95	30,12	189,44	0	452
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	21
Ужин								
Итого за 5 день.		1250	31,52	39,83	154,19	1115,98	38,32	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец
подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,54	114,61	0,68	44
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Бутерброды с сыром	20	2,32	3,32	5,93	63,26	0,04	3
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,64	4,03	3,85	54,2	11,18	4
	Суп картофельный с клецками	150	1,53	1,94	11,08	63,86	3,45	37
	Плов из отварной птицы	150	23,76	20,06	27,21	386,22	1,79	180
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0	13,59	52,58	0,09	241
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Творожники песочные	50	6,06	8,32	22,2	188,8	0,1	100
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Ужин								
Итого за 6 день.		1240	44,72	45,59	141,91	1157,08	20,59	



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения

Подпись

Е.С. Коломиец
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	150	3,91	6,27	18	146,85	0,99	84
	Какао с молоком	160	2,9	2,92	9,59	77,28	1,04	248
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	3,02	0,68	30,79	2,73	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,09	4,25	8,61	92,39	6,39	39
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,22	1,13	4,54	55,09	0,2	134
	Соус сметанный 1	10	0,16	0,93	0,34	10,38	0,01	226
	Картофельное пюре	100	2,09	3,23	9,55	89,15	3,46	206
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0	11,32	43,82	0,08	241
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	45	2,56	1,28	28,38	135,06	0,02	289
	Чай без сахара	160	0,16	0,04	0,03	1,13	0,07	12
Ужин								
Итого за 7 день.		1165	29,1	24,45	127,64	863,14	24,99	



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения

Подпись

Е.С. Коломиец
 Расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом со ступченным молоком	100	6,83	6,07	33,42	218,3	0,17	120
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,57	3,04	1,76	36,52	1,39	11
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,35	3,29	10,63	73,75	6,22	27
	Оладьи из пчени по-купецки	60	10,14	8,06	9,76	148,83	16,17	390
	Макаронные изделия отварные	100	3,78	0,44	19,46	96,93	0	194
	Соус томатный	15	0,17	0,64	0,88	9,66	0,47	228
	Кисель из концентрата	150	0,05	0	20,18	76,81	180	233
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	21
Ужин								
Итого за 8 день.		1165	38,56	35,18	180,52	1193,34	208,85	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец
подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Омлет натуральный	110	9,46	11,96	2,44	154,83	0,34	110
	Икра кабачковая	20	0,2	0,97	1,08	13,93	2,28	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Бутерброды с сыром	20	2,32	3,32	5,93	63,26	0,04	3
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,05	1,04	33,8	6,55	18
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	3,8	6,04	8,91	107,22	6,01	42
	Жаркое по-домашнему	170	12,73	10,51	0	196,8	0	153
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	11,25	47,34	3	240
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	50	3,36	5,36	18,56	135,98	0,03	294
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Ужин								
Итого за 9 день.		1200	38,32	45,06	92,42	987,71	29,51	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,62	7,48	26,48	212,11	0,98	96
	Чай без сахара	160	0,16	0,04	0,03	1,13	0,07	12
	Бутерброды с повидлом	35	1,53	2,46	17,71	97,71	0,06	2
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из свежклы с огурцами солеными	30	0,38	3,03	2,06	37,07	2,52	21
	Суп картофельный с рыбой	150	6,2	2,62	11,95	97,59	7,28	41
	Котлеты	50	8,93	8,76	7,11	143,74	0	161
	Соус томатный	15	0,17	0,64	0,88	9,66	0,47	228
	Каша ячневая рассыпчатая	100	2,53	14,08	15,49	187,41	0	190
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,73	72,52	75	256
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Булочка "Российская"	60	4,35	5,84	33,33	204,43	0,07	276
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	21
Ужин								
Итого за 10 день.		1220	38,94	51,42	163,59	1297,37	89,71	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

[Handwritten signature]

Е.С. Коломиец

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		362,48	386,18	1449,67	10847,15	776,62	
Среднее значение за период		36,25	38,62	144,97	1084,71	77,66	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,52	32,41	54,07			