

МДОУ «Тарасовский детский сад «Малышок»

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



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец

расшифровка подписи

подпись

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	5,8	6,71	25,71	186,78	1,61	90
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	8,81	66,11	0,98	253
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,26	52,43	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	
Завтрак2								
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	
Обед								
	Салат из свеклы 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	60	15,03	13,39	1,88	203,54	1,69	179
	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	
Полдник								
	Творожники песочные	70	8,49	11,65	31,08	264,34	0,14	100
	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	5,27	22	0,08	13
Ужин								
Итого за 1 день.		1200	46,73	53,28	157,75	1314,23	28,56	



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения Е.С. Коломиец
 подпись _____
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150	5,51	5,56	28,26	185,06	0,98	99
	Какао с молоком	150	2,72	2,74	8,99	72,45	0,98	248
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,26	52,43	0	
Завтрак2								
Обед								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	3,02	0,68	30,79	2,73	15
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,9	1,88	16,73	84,14	6,45	38
	Голубцы ленивые	60	5,11	4,74	3,12	77,44	7,44	150
	Картофельное пюре	110	2,32	4,98	11,93	102,39	3,74	206
	Соус томатный	10	0,11	0,43	0,59	6,44	0,31	228
	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	
Полдник								
	Пирожок с повидлом	70	5,86	3,86	46,22	241,53	0,31	294
	Чай без сахара	150	0,15	0,04	0,03	1,06	0,06	12
Ужин								
Итого за 2 день.		1190	28,79	28,33	164,75	1025,35	25,08	



УТВЕРЖДАЮ

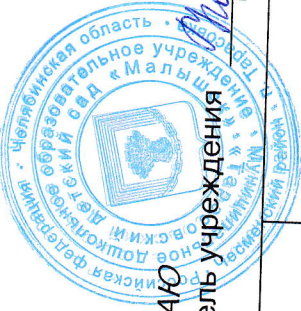
Руководитель учреждения

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 3								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150	10,25	9,12	50,14	327,52	0,26	120
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	8,81	66,11	0,98	253
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,26	52,43	0	
Завтрак2								
	Груша свежая	90	0,36	0,27	9,27	42,3	4,5	
Обед								
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	21,42	1,92	9
	Свекольник	150	3,65	5,65	6,33	82,63	5,58	34
	Оладьи из пшена по-кунцевски	50	8,45	6,72	8,13	124,02	13,48	390
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,41	106,62	0	194
	Соус томатный	10	0,11	0,43	0,59	6,44	0,31	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	
Полдник								
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	0	
	Чай без сахара	150	0,15	0,04	0,03	1,06	0,06	12
Ужин								
Итого за 3 день.		1170	38,69	32,02	200,96	1239,36	207,09	

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения _____
 Е.С. Колومیец
 подпись _____
 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	120	10,32	13,05	2,66	168,95	0,37	110
	Икра кабачковая	15	0,19	0,73	0,76	10,4	1,17	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	8,81	66,11	0,98	253
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,26	52,43	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
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
	Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	206
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,19	1,25	144
	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	
Полдник								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	70	4,7	7,5	25,97	190,33	0,04	294
	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	5,27	22	0,08	13
Ужин								
Итого за 4 день.		1190	39,06	45,71	122,06	1082,68	95,11	



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 Е.С. Коломиец
 Подпись
 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	150	0,15	0,04	5,27	22	0,08	13
Завтрак2	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,26	52,43	0	
	Бананы свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	
Обед								
	Винегрет овощной	40	0,52	4,31	2,73	52,2	3,35	1
	Рассольник ленинградский	150	3,52	5,81	12,33	108,89	4,53	33
	Тефтели мясные (Ежики)	50	6	5,92	6,96	113,79	1,05	174
	Соус томатный	10	0,11	0,43	0,59	6,44	0,31	228
	Капуста тушеная	110	2,37	3,34	8,61	73,75	18,43	200
	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	
Полдник								
	Булочка домашняя	70	5,34	8,33	42,17	265,23	0	274
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	21
Итого за 5 день.		1185	32,89	40,16	170,47	1184,01	42,28	



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения _____
 Е.С. Коломиец
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-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	150	2,18	2,4	8,81	66,11	0,98	253
Завтрак2	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	25	3,58	5,56	5,5	87,26	0,08	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	
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	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	
Полдник								
	Творожники песочные	70	8,49	11,65	31,08	264,34	0,14	100
	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	5,27	22	0,08	13
Ужин								
Итого за 6 день.		1170	47,82	50,95	144,49	1228,87	27,96	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец

Е.С. Коломиец

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	150	3,91	6,27	18	146,85	0,99	84
	Какао с молоком	150	2,72	2,74	8,99	72,45	0,98	248
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,26	52,43	0	
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
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
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,19	1,25	144
	Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	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	
Полдник								
	Булочка дорожная	70	4,92	9,98	38,81	264,79	0	275
	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	5,27	22	0,08	13
Ужин								
Итого за 7 день.		1190	30,14	34,14	141,56	1015,49	18,65	



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 8								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150	10,25	9,12	50,14	327,52	0,26	120
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	8,81	66,11	0,98	253
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,26	52,43	0	
Завтрак2								
	Груша свежая	95	0,38	0,29	9,78	44,65	4,75	
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	3,37	4,6	6,75	80,44	5,93	27
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,41	106,62	0	194
	Гуляш из говядины	60	10,32	11	2,1	148,95	0,65	152
	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	
Полдник								
	Блинчики с повидлом	70	5,89	5,71	29,31	192,11	0,98	265
	Чай без сахара	150	0,15	0,04	0,03	1,06	0,06	12
Ужин								
Итого за 8 день.		1175	41,65	37,67	177,05	1215,02	195	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Омлет натуральный	120	10,32	13,05	2,66	168,95	0,37	110
	Икра кабачковая	15	0,15	0,73	0,81	10,45	1,71	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	8,81	66,11	0,98	253
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,26	52,43	0	
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
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	160	11,98	9,89	0	185,17	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	
Полдник								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	70	4,7	7,5	25,97	190,33	0,04	294
	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	5,27	22	0,08	13
Ужин								
Итого за 9 день.		1170	40,9	50,47	101,66	1081,05	20,81	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец

расшифровка подписи

подпись

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 с сахаром	150	0,15	0,04	5,27	22	0,08	13
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,26	52,43	0	
Завтрак2								
	Бананы свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	
Обед								
	Салат из свеклы 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	60	10,72	10,52	8,53	172,48	0	161
	Соус томатный	10	0,11	0,43	0,59	6,44	0,31	228
	Каша ячневая рассыпчатая	110	2,78	15,49	17,04	206,15	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	
Полдник								
	Булочка "Российская"	70	5,08	6,81	38,89	238,48	0,08	276
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	21
Ужин								
Итого за 10 день.		1185	41,66	52,89	178,27	1378,77	96,8	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец
подпись

Е.С. Коломиец

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		388,33	425,62	1559,02	11764,83	757,34	
Среднее значение за период		38,83	42,56	155,9	1176,48	75,73	
Содержание Б, Ж, У в меню в % от кал-ти		13,37	32,97	53,67			