

Примерное десятидневное меню МБДОУ № 50, лето- осень, дети 1-3 года

неделя	1							
сезон	лето-осень							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,80	0	1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	11
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	0,08	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	6,95	11,78	51,91	341,28	0,08	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,60	2	10
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,60	2
ОБЕД	Борщ с мясом	150	1,40	2,33	8,16	59,03	3,48	29
	Шницель	70	10,62	11,72	5,74	176,54	0,1	20
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	0	34
	Соус томатный	30	0,16	1,09	1,57	16,80	0,71	21
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,91	85,34	0,3	51
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	79,50	0	23
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	23,16	19,36	95,36	663,58	4,59	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,92	179,24	12,44	49
	Сельдь	15	1,52	1,20	0,63	19,39	0,47	61
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0	23
	Кефир	150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	50
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	30	2,50	3,54	22,47	125,10	2,7	50
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	5,89	12,55	27,21	245,63	12,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	36,50	43,69	184,58	1293,09	19,58	

неделя	1							
сезон	лето-осень							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Сук молочный с гречневой крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,91	279
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,39	14,78	89,01	0,98	55
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		395	11,76	13,33	47,96	376,55	1,96	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	95	1,42	0,47	19,95	90,25	9,5	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1,42	0,47	19,95	90,25	9,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	3,04	2,47	38,43	2,08	37
	Суп картофельный с пшёнкой крупой	150	1,30	1,70	8,57	54,90	4,95	22
	Котлета рыбная	60	8,87	1,65	5,81	73,55	0,18	24
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,1	32
	Кисель из сока натурального	150	3,14	2,79	22,68	128,55	1,07	58
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	23
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	20,06	13,88	79,57	525,10	20,38	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом	125	9,04	8,85	40,65	272,62	0,06	39
	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,43	1,19	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		275	11,13	10,76	50,60	338,05	1,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	44,37	38,44	198,08	1329,95	33,09	

неделя	1									
сезон	лето-осень									
категория	дети от 1 до 3 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
День 3 (среда)										
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	155	4,68	5,75	19,10	146,70	6,89	13		
	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,43	1,19	53		
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	11		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	9,22	15,21	43,67	348,13	8,08			
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	52		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05			
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	38		
	Борщ с мясом	150	1,40	2,33	8,16	59,03	3,48	29		
	Сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,00	259,10	0	25		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,80	0	1		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,91	85,34	0,3	51		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	23		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	22		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	21,80	32,94	82,55	715,16	6,63			
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем	150	12,90	8,50	14,70	187,00	5	50a		
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	30	2,50	3,54	22,47	125,10	2,7	50		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,39	14,78	89,01	0,98	65		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	17,49	12,43	51,95	401,11	8,68			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	52,71	65,38	185,22	1551,40	24,44			

неделя	1								
сезон	лето-осень								
категория	дети от 1 до 3 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 4 (четверг)									
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	30,00	4,54	13,96	110,40	0,68	4	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,39	14,78	89,01	0,98	55	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	11	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	34,54	12,48	43,36	335,41	1,66		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,60	2	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,60	2		
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком	30	0,33	1,85	1,41	23,73	6,12	37	
	Суп картофельный с клёцками	150	3,01	6,78	19,40	89,70	4,52	26	
	Плов из отварной говядины	150	18,24	15,51	25,28	313,81	2,15	26	
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,12	0,00	11,24	45,46	1,29	57	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	23	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	33	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	26,05	24,80	81,84	595,40	14,08		
ПОЛДНИК	Сырники из творога запечённые	120	21,69	5,98	35,78	267,45	0,3	40	
	Рженка	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	52	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		291	25,89	10,78	42,83	354,45	1,35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1351	33,75	34,19	165,86	1100,08	52,789		

неделя	1								
сезон	лето-осень								
категория	дети от 1 до 3 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,70	4,54	13,96	110,40	0,68	3	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	11	
	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,43	1,19	53	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	8,24	14,00	38,53	311,83	1,87		
ЗАВТРАК 2	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,5	9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,5		
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,69	37	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,38	4,64	9,25	84,35	0,68	15	
	Жаркое по-домашнему	150	16,70	27,03	19,46	388,01	6,11	27	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,91	85,34	0,3	51	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	23	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	522,00	0	33	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	23,24	34,79	75,62	1179,88	13,78		
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0	48	
	Икра свекольная	80	0,72	3076,00	4,73	55,68	4,41	47	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0	23	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,39	14,78	89,01	0,98	55	
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0	43	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	13,84	3088,26	66,25	482,89	5,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	45,70	3137,43	189,71	2016,40	30,54		

неделя	2							
сезон	лето-осень							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная, рассыпчатая	150	6,85	3,98	41,48	229,00	0,75	5
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	11
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	0,08	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	9,39	11,53	65,13	401,48	0,83	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,60	2	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,60	2	
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,69	37
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,93	5,86	6,84	85,76	12,02	17
	Голубцы ленивые	120	5,61	5,72	4,21	9,60	8,14	36
	Пюре картофельное	80	3,93	4,84	20,10	130,74	25,74	34
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82	51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	16,63	19,58	79,80	471,18	53,41	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	12,70	11,50	157,00	157,00	0	48
	Икра кабачковая	80	0,72	3,76	4,73	55,68	4,41	46
	Хлеб пшеничный ..	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0	23
	Какао с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,43	1,19	56
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	30	2,50	3,54	22,47	125,10	2,7	50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	17,50	15,66	193,86	384,78	7,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	44,02	46,77	348,89	1300,04	63,35	



неделя	2	сезон	лето-осень	категория	дети от 1 до 3 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
									Б	Ж	У			
День 7 (вторник)														
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями							150	5,58	6,12	19,73	156,08	0,91	6
	Бутерброды с маслом сливочным , с сыром							40	4,73	6,88	14,56	136,00	0,07	14
	Кофейный напиток с молоком							2,09	0,39	14,78	89,01	0,98	55	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									10,70	27,78	123,30	293,06	55,98	
ЗАВТРАК 2	Кефир							150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	52
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне							150	1,40	2,33	8,16	59,03	59,03	29
	Биточки рыбные							75	10,23	1,90	6,70	84,86	0,32	24
	Соус томатный							50	0,16	1,09	1,57	16,80	0,71	21
	Рис отварной							100	2,49	4,07	2,50	15,04	0	35
	Кисель из натурального сока							150	0,12	0,00	11,24	45,46	1,29	58
	Хлеб пшеничный							30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	23
	Хлеб ржаной							30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								585	18,75	10,05	54,68	343,89	61,35	
ПОЛДНИК	Пудинг- творожно-рисовый со сгущённым молоком							120	19,48	5,89	19,93	210,73	0,13	39a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								270	19,63	5,89	31,21	256,45	0,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								1005	53,28	48,52	216,24	980,40	118,51	



неделя	2							
	сезон	лето-осень						
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	9,65	6,98	17,89	172,80	0,22	7
	Бутерброды с маслом сливочным, сыром	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	14
	Чай с молоком	150	4,19	4,78	7,03	87,98	2,05	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	16,29	19,31	39,54	396,78	2,27	
ЗАВТРАК 2	Бананы	95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,5	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0,38	0,38	9,31	41,80	9,5	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	38
	Суп картофельный с макаронными издел	150	1,69	1,71	13,05	74,45	4,95	18
	Плов из отварной курицы	130	13,00	12,00	21,74	247,00	0,33	31
	Компот из смеси сухофруктов	150	3,14	2,79	22,68	128,55	1,07	51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	20,27	13,96	82,69	600,43	77,092	
ПОЛДНИК	Рыба, запечёная с картофелем	150	12,90	8,50	14,70	187,00	5	50a
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0	23
	Кефир	150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	52
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, сухари)	30	2,50	3,54	22,47	125,10	2,7	50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	16,98	12,24	46,83	359,10	7,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	45,00	34,49	188,34	1263,06	86,097	



неделя	2							
сезон	лето-осень							
категория	дети от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,70	4,54	13,96	110,40	0,68	4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1,19	4
	Какао с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,43	1,19	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	8,24	14,00	38,53	311,83	3,06	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые	150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов	150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	10
	Лапша домашняя на курином бульоне	150	1,15	3,80	6,03	62,49	7,41	19
	Тефтели из печени с рисом	80	19,93	24,74	4,02	316,37	3	30
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,1	32
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,12	0,00	11,24	45,46	1,19	57
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	23
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	31,76	38,04	57,14	695,53	23,56	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	120	21,69	5,98	35,78	267,45	0,3	45
	Чай с молоком	150	4,19	4,78	7,03	87,98	2,05	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	25,88	10,76	42,81	355,43	2,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	70,08	67,60	145,53	1449,79	30,02	



неделя	2	сезон	зима-весна	категория	дети от 1 до 3 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
									Б	Ж	У			
День 10 (пятница)														
ЗАВТРАК		Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,53	5,45	27,96	170,37	0	8					
		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	11					
		Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,43	1,19	53					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	9,07	14,91	52,53	371,80	1,19						
ЗАВТРАК 2		Яблоки	95	1,42	0,47	19,95	90,25	9,5	9					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,42	0,47	19,95	90,25	9,5						
ОБЕД		Суп с рыбными консервами(сайра)	150	5,15	5,04	8,59	100,35	5,46	16					
		Котлета	70	1,68	11,72	5,74	176,54	0,1	20					
		Соус томатный	30	0,16	1,09	1,57	16,80	0,71	21					
		Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,80	0	1					
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,91	85,34	0,3	51					
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	23					
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	33					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	11,76	18,51	61,32	501,73	6,57						
ПОЛДНИК		Оладьи с маслом, джемом, сахаром	60	3,73	3,45	32,55	176,25	0,24	42					
ПОЛДНИК		Какао с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,98	59					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	5,82	5,84	47,33	265,26	1,22						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1105	28,07	39,73	181,13	1229,04	18,48						
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13343	423,58	415,22	1925,83	13089,74	412,998						
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1336,8	40,672	41,688	196,176	1313,833	40,6803						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности					12,35	28,44	59,7	413,00	11,92					