

Примерное десятидневное меню МБДОУ № 50 «Радуга»
зима – весна ,дети 1-3 года

неделя	1							
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 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	150	5,84	3,33	39,29	210,13	0	205
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	10,63	12,88	64,55	416,13	0,975	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,48	4,16	7,28	73,22	23,66	67
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,414	277
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,92	4,61	30,49	193,32	0	252
	Горошек зеленый	40	1,24	1,48	4,48	28,80	3,92	10
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	630	20,65	16,97	102,16	640,47	28,744	
ПОЛДНИК	Оладьи	60	4,23	6,77	22,85	168,92	0,204	449
	Повидло	30	0,12	0,00	19,50	60,00	0,15	Н
	Какао с молоком	150	3,06	3,23	12,69	94,49	1,185	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	7,41	10,00	55,04	323,41	1,539	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1310	39,10	39,93	234,85	1435,01	31,258	

неделя	1							
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 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,55	4,10	26,83	161,48	0,78	279
	Бутерброды с маслом сливочным , с сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	5,74	6,15	38,17	226,06	0,78	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	4,14	9,98	83,34	15,18	57
	Биточки (котлеты) рыбные	60	7,98	1,22	0,59	45,49	0,378	9/7
	Рис припущенный	100	2,72	3,08	22,30	127,98	0	316
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,99	1,33	5,97	42,94	2,04	34
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	18,41	10,38	96,78	551,13	18,348	
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	100	14,05	12,17	21,36	251,96	1,52	233
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,08	491
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	15,47	16,35	40,85	371,79	1,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	41,12	33,38	196,80	1243,98	30,728	

неделя	1							
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 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,35	19,80	132,00	0,45	16/4
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	8,54	13,90	45,06	338,00	1,425	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55,00	0
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,32	4,50	15,78	121,22	8,5	81
	Тефтели из печени с рисом.	60	8,20	6,55	18,55	166,42	9,9	284
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,80	14,532	441
	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	16,06	1,44	41
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	19,63	15,53	112,11	664,88	35,122
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем	150	12,90	8,50	14,70	187,00	5	605
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
	Пряники	15	0,72	0,42	11,65	50,37	0	603
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		315	13,77	8,92	37,63	283,09	5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	42,35	38,43	207,90	1340,97	41,547	

неделя	1									
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 4 (четверг)										
ЗАВТРАК	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидк	150	5,34	5,67	15,79	136,58	1,56	281		
	Бутерброды с маслом сливочным, сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3		
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	5,53	7,72	27,13	201,16	1,56			
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10			
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными издел	200	2,32	2,44	16,56	97,62	12,4	82		
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	282		
	Рагу из овощей	120	2,00	3,46	12,02	88,19	20,604	18/3		
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122		
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	18,18	15,11	96,94	594,13	35,509			
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	57,35	5,25	90		
	Сельдь	15	1,52	1,2	0,63	19,39	0,47	75		
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122		
	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213		
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194		
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		291	9,64	10,96	31,99	260,79	5,72			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1351	33,75	34,19	165,86	1100,08	52,789			

неделя	1							
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 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,24	4,01	22,82	144,87	0,78	92
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	9,03	13,56	48,08	350,87	1,755	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,70	2,62	10,90	74,72	7,66	85
	Птица тушеная	60	12,99	13,47	1,85	182,73	0,048	301
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,80	14,532	441
	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	1,03	1,86	3,41	34,22	2,1	36
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	22,45	22,40	90,46	652,85	25,09	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра кабачковая	70	1,37	3,58	8,18	70,69	9,065	129
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Ряженка 4%	150	4,50	9,00	6,15	127,50	0	530
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		301	14,20	18,78	36,60	368,56	9,065	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361	46,09	54,82	188,24	1427,28	35,91	

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 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	150	4,96	4,66	22,40	155,25	0,78	2/4
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	7,56	12,21	48,30	336,97	0,78	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,76	13	76
	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,29	5,27	1,85	84,28	0,048	278
	Рис припущенный	100	2,72	3,08	22,30	127,98	0	316
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,99	1,33	5,97	42,94	2,04	34
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	18,10	14,59	101,60	607,34	15,838	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,58	0	213
	Икра свекольная или морковная(свекла)	70	1,37	3,58	8,18	70,69	9,065	54
	Хлеб пшеничный ..	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Кефир	150	4,20	4,80	7,05	87,00	1,05	530
	Пряники	15	0,72	0,42	11,65	50,37	0	603
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		156	9,67	8,90	34,61	249,72	9,065	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1196	35,74	35,78	197,61	1249,03	25,683	

--

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 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиям	150	4,43	4,53	14,51	117,31	1,365	180
	Бутерброд с маслом сливочным , с сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	6,81	8,58	25,21	206,17	2,34	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	4,14	9,98	83,34	15,18	57
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,19	3,56	2,67	67,81	0,858	4/7
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,80	14,532	441
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	14,62	13,68	87,73	530,27	32,985	
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	100	13,73	10,22	22,84	239,64	0,73	340
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,08	491
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	14,40	13,22	34,84	317,76	0,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	37,33	35,98	168,78	1149,20	46,135	

--

неделя	2	сезон	зима-весна	категория	дети от 1 до 3 лет	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	№ рецептуры
							Б	Ж	У			
День 8 (среда)												
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,24	4,01	22,82	144,87	0,78	92				
	Бутерброд с маслом сливочным , с сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3				
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	4,43	6,06	34,16	209,45	0,78					
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,10	55,00	0					
ОБЕД	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,72	2,36	13,48	82,38	12,4	80				
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	282				
	Капуста тушеная	120	2,96	2,59	11,93	84,73	61,812	8/3				
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,99	1,33	5,97	42,94	2,04	34				
	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122				
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	20,27	13,96	92,99	600,43	77,092					
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем	150	12,90	8,50	14,70	187,00	5	605				
	Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122				
	Какао с молоком	150	3,06	3,23	12,69	94,49	1,185	397				
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	17,90	13,06	42,12	355,24	6,185					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	45,00	34,49	188,34	1263,06	86,097					



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 9 (четверг)														
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150	5,24	4,76	25,81	167,55	0,78	11/4					
	Бутерброды с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1					
	Кофейный напиток с молоком		150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,975	379					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	10,03	14,31	51,07	373,55	1,755						
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,40	0,40	9,80	44,00	10						
ОБЕД	Свекольник со сметаной		200	1,80	4,40	13,80	92,00	5,4	5/2					
	Плов из птицы		160	28,70	30,48	24,19	490,10	2,896	304					
	Салат из соленых огурцов с луком		30	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19					
	Компот из сушеных фруктов		150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376					
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122					
	Хлеб ржаной		30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	35,04	37,02	96,71	851,42	10,711						
ПОЛДНИК	Запеканка морковная с творогом		100	9,57	11,28	15,78	201,90	1,3	154					
	Чай с сахаром		150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194					
	Печенье		10	0,75	1,18	7,49	41,71	0	604					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	10,47	12,46	34,55	289,33	1,3						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	55,94	64,19	192,13	1558,30	23,766						



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		Суп молочный с крупой(рис)	150	3,62	3,81	12,63	99,30	0,69	94					
		Бутерброд с маслом сливочным , с сыром	40	0,04	2,05	0,06	18,86	0	3					
		Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,28	45,72	0	194					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	3,81	5,86	23,97	163,88	0,69						
ЗАВТРАК 2		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00	0	532					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,41	0,08	13,10	55,00	0						
ОБЕД		Суп с рыбными консервами(сайра)	200	8,00	6,72	13,18	145,58	13,94	87					
		Макаронник с мясом или печенью(мясо)	160	18,21	11,66	33,39	312,00	0,416	292					
		Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,48	16,06	1,44	41					
		Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,04	34,09	142,75	0,75	376					
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0	122					
		Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	123					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	30,87	19,02	107,99	725,02	16,546						
ПОЛДНИК		Рагу из овощей	120	2,00	3,46	12,02	88,19	20,604	18/3					
		Сосиски, колбаса вареная	50	5,50	11,95	0,20	130,00	0	405					
		Хлеб пшеничный ..	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0	122					
		Какао с молоком	150	3,06	3,23	12,69	94,49	1,185	397					
		Вафли	10	0,32	0,28	8,11	34,21	0,06	602					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	12,07	19,07	40,26	378,93	21,849						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1385	47,16	44,03	185,32	1322,83	39,085						
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						