

Примерное десятидневное меню

Заведующий
МБДОУ №22

_____ С.А.Еськова

Возрастная
категория: Дети 1-3 лет
Неделя 1 Понедельник

на
период: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,90	3,62	28,34	169,36	205	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		350	8,39	11,18	50,85	336,93		22,8
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399	
итого за 2 завтрак		150	1,50	0,15	4,35	25,01		9,8
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	6	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	81	
	Котлеты рыбные любительские	65	7,61	2,45	5,33	74	192	
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,45	137,25	321	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
итого за обед		640	20,04	16,77	83,89	568,25		41,7
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	9,00	6,15	127,5	401	
	Кондитерские изделия	20	0,64	0,56	16,22	68,42	602,603,604	
итого за полдник		170	5,14	9,56	22,37	195,92		11,1
УЖИН	Пудинг из творога с рисом	50	9,57	6,46	12,30	145,6	236	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,66	1,68	2,27	26,82	350	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		225	13,39	10,25	31,37	271,76		14,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	48,46	47,91	192,83	1397,87		100,0

Неделя 1 Вторник

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3	
итого за завтрак		395	10,65	13,19	30,99	330,07		26,3
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368	
итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44		6,7
ОБЕД	Салат из свеклы	45	0,64	3,10	3,76	42,26	33	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82	57	
	Плов из птицы	160	16,35	15,01	27,20	309,33	304	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	3,56	47	63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
итого за обед		615	23,00	22,72	78,90	634,94		41,0
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		170	3,87	4,37	26,95	159,26		11,3
УЖИН	Блинчики	60	3,26	1,85	20,23	111	447	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		220	4,09	1,96	32,95	166,07		14,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,01	42,64	179,59	1334,34		100,0

Неделя 1 Среда

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	4,40	3,98	29,82	172,68	168.6	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		390	6,89	11,54	52,33	340,25		26,0
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399	
итого за 2 завтрак		150	1,50	0,15	4,35	25,01		10,0
ОБЕД	Рыба соленая порциями (сельдь)	25	4,25	2,13	0,00	36	8	
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87	
	Тефтели из печени с рисом	60	3,85	4,44	6,55	81,37	284	
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,45	137,25	321	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
итого за обед		565	20,87	17,10	79,44	556,32		37,7
ПОЛДНИК	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	84	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		170	1,92	2,40	37,63	176,12		11,3
УЖИН	Оладьи	65	4,56	4,06	27,75	166	449	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		225	7,72	6,17	44,55	265,34		15,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	38,90	37,36	218,30	1363,04		100,0

Неделя 1 (Четверг)

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	65	5,75	10,30	1,16	120,06	215	
	Салат из свеклы	45	0,64	3,10	3,76	42,26	33	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		300	8,88	20,96	27,43	329,89		19,3
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399	
итого за 2 завтрак		150	1,50	0,15	4,35	25,01		9,6
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,30	1,17	26,91	19	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	82	
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	105	
	Каша рассыпчатая	100	5,72	3,86	25,68	160	165	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
итого за обед		575	21,30	15,69	83,28	560,49		37,0
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	9,00	6,15	127,5	401	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		170	6,00	11,36	21,13	210,92		10,9
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	6,06	6,66	18,86	160,3	94	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		360	6,89	6,77	31,58	215,37		23,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	44,57	54,93	167,77	1341,68		

Неделя 1 (Пятница)

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	6,06	6,66	18,86	160,3	94	
	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	394	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		390	10,73	16,16	45,40	370,46		22,8
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368	
итого за 2 завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95		5,8
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	6	
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,6	76	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,52	7,07	9,64	139	282	
	Соус сметанный	15	0,66	1,68	2,27	26,82	354	
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,45	137,25	321	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
Итого за обед		650	20,19	22,89	90,83	650,07		38,0
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233	583	
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397	
итого за полдник		210	7,56	10,45	49,38	322,16		12,3
УЖИН	Каша жидкая	200	4,20	3,86	30,40	173,34	185	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		360	5,03	3,97	43,12	228,41		21,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	45,01	53,97	249,73	1666,1		100,0

Неделя 2 Понедельник

категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,90	3,62	28,34	169,36	205	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		350	8,39	11,18	50,85	336,93		22,9
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399	
итого за 2 завтрак		150	1,50	0,15	4,35	25,01		9,8
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	6	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	81	
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	247	
	Каша рассыпчатая	120	5,26	5,31	31,31	192,92	130	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
итого за обед		635	20,57	18,25	90,96	610,92		41,5
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	9,00	6,15	127,5	401	
	Кондитерские изделия	20	0,64	0,56	16,22	68,42	602,603,604	
итого за полдник		170	5,14	9,56	22,37	195,92		11,1
УЖИН	Запеканка из творога	50	10,52	7,23	10,29	148,2	237	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,66	1,68	2,27	26,82	350	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		225	14,34	11,02	29,36	274,36		14,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	49,94	50,16	197,89	1443,14		100,0

Неделя 2 Вторник

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,30	8,54	159,5	93	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3	
итого за завтрак		395	10,65	13,19	30,99	330,07		23,7
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,18	44	368	
итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,18	44		6,0
ОБЕД	Салат из свеклы	45	0,64	3,10	3,76	42,26	33	
	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6	80	
	Плов из птицы	160	16,35	15,01	27,20	309,33	304	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
итого за обед		615	23,54	21,04	88,40	635,54		36,8
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395	
	Ватрушки	50	6,59	3,91	20,84	144,29	458	
итого за полдник		200	8,96	5,92	32,81	220,13		12,0
УЖИН	Каша жидкая	200	9,30	9,54	33,74	259,4	185.11	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		360	10,13	9,65	46,46	314,47		21,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	53,68	50,20	207,84	1544,21		100,0

Неделя 2 Среда

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200	6,98	8,58	34,42	243,26	185	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		390	9,47	16,14	56,93	410,83		26,0
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399	
итого за 2 завтрак		150	1,50	0,15	4,35	25,01		10,0
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	6	
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87	
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	277	
	Каша рассыпчатая	100	5,72	3,86	25,68	160	165	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
итого за обед		575	25,17	21,27	81,77	620,13		38,3
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	84	
итого за полдник		170	1,92	2,40	37,63	176,12		11,3
УЖИН	Блинчики	55	2,59	1,38	18,03	95	447	
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	397	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		215	6,44	4,13	36,04	207,66		14,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	44,50	44,09	216,72	1439,75		100,0

Неделя 2 (Четверг)

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая	200	4,40	3,98	29,82	172,68	168	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3	
итого за завтрак		395	9,17	10,87	52,27	343,25		23,9
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	399	
итого за 2 завтрак		150	1,50	0,15	4,35	25,01		9,1
ОБЕД	Салат из свеклы	45	0,64	3,10	3,76	42,26	33	
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,6	76	
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	9,32	7,07	9,64	139	282	
	Соус сметанный	15	0,66	1,68	2,27	26,82	354	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,90	3,62	28,34	169,36	205	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
итого за обед		650	22,75	20,26	101,13	675,39		39,3
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,50	9,00	6,15	127,5	401	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		170	6,00	11,36	21,13	210,92		10,3
УЖИН	Рагу из овощей	105	1,66	8,66	9,11	121	137	
	Рыба соленая порциями (сельдь)	25	4,25	2,13	0,00	36	8	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		290	6,74	10,90	21,83	212,07		17,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	46,16	53,54	200,71	1466,64		100,0

Неделя 2 (Пятница)

Категория 1-3года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	% от объема блюда
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200	4,20	3,86	30,40	173,34	185	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
итого за завтрак		390	6,69	11,42	52,91	340,91		25,5
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	368	
итого за 2 завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95		6,5
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,30	1,17	26,91	19	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82	57	
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	277	
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,45	137,25	321	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	63	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	64	
итого за обед		645	18,48	18,84	77,96	556,89		42,2
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	395	
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42	602,603,604	
итого за полдник		170	3,87	4,37	26,95	159,26		11,1
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	25	0,30	1,18	1,93	19,5	129	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	392	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,5	63	
итого за ужин		225	6,21	5,89	14,93	137,57		14,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	36,75	41,02	193,75	1289,63		100,0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15685	449,98	475,82	2025,13	14286,4		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1568,5	45,00	47,58	202,51	1428,64		