

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ «Успенский

детский сад «Берёзка»



Десятидневное меню

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Успенский детский сад «Берёзка».

Для детей от 1,5-3 лет

Меню 1-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	1,23	0,62	6,18	45,2	67
	Какао с молоком	160	0,27	0,17	0,11	3,21	397
	Бутерброд с маслом	40	5,93	0,75	36,23	170,2	1 (ДС)
Итого завтрак		350	7,43	1,54	42,52	218,61	x
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
Итого завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	x
обед	Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	180	0,52	0,1	4,24	30,02	1
	Картофельное пюре	110	1,77	0,35	14,45	68,28	3/3
	Тефтели мясные	60	5,93	5,1	-	79,5	287
	Огурец соленый	40	0,8	0,1	1,7	13	2
	Компот из сухофруктов	160	0,52	0,03	5,1	23,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	701.2
		30	6,6	1,2	33,4	174	513
Итого обед		650	24,04	7,88	107,19	623	x
полдник	сок	160	0,3	0,2	16,3	68,33	399.7
Итого полдник		160	0,3	0,2	16,3	68,33	x
ужин	Омлет натуральный	110	8,96	8,12	0,49	140,83	215
	Булочка домашняя	80	6,93	0,83	44,85	234,33	469
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		350	15,91	8,95	45,34	375,35	x
Итого за первый день		1610	48,2	18,97	221,15	1397,29	x

Меню 2-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша ячневая	150	2,15	0,28	14,03	87,37	418
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	
	Бутерброд с сыром	50	6,08	0,77	37,14	184,56	
Итого завтрак		350	8,25	1,05	51,17	272,12	3
Завтрак 2	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	x
Итого завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	43	458г x
обед	Борщ с мясом	180	3,12	1,06	-	62,06	62 239
	Котлета рыбная рубленая запеченная	60	10,96	1,45	-	76,76	
	Рис отварной	110	2,68	0,93	22,24	128,17	315 122
	Компот из сухофруктов	160	0,52	0,03	5,1	33,2	
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	701.2 700
		30	6,6	1,2	33,4	174	
Итого обед		556	31,78	5,67	109,04	709,19	
полдник	Снежок	150	2,8	4	4,2	87	x
Итого полдник		150	2,8	4	4,2	87	401.3
ужин	Вареники ленивые	150	13,36	7,2	1,6	154,24	x
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	5/5
Итого ужин		310	13,38	7,2	1,6	154,43	10/10
Итого за второй день		1466	57,11	20	174,11	1366,18	x x

Меню 3-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	1,15	0,33	6,65	34,2	68
	Какао с молоком	160	0,27	0,17	0,11	3,21	397
	Бутерброд с повидлом	60	2,96	0,38	18,11	80,1	2(ДС)
Итого завтрак1		370	4,38	0,88	24,87	117,51	x
Завтрак 2	сок	160	0,3	0,2	16,3	68,33	399.7
Итого завтрак2		160	0,3	0,2	16,3	68,33	x
обед	Рассольник с крупой и сметаной	180	0,19	0,02	1,34	6,3	11/2
	Капуста тушенная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	200
	Компот из свежих фруктов	160	0,04	0,04	0,95	4,56	124
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	701.2
		30	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		640	24,73	10,46	94,79	699,86	x
полдник	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
Итого полдник		100	0,4	0,4	9,8	47	x
ужин	Картофельная запеканка с мясом	150	11,2	5,49	-	94,08	377
	Чай с сахаром	160	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		310	11,22	5,49	0	94,27	x
Итого за третий день		1580	15	13,5	205	1200	x

Меню 4-го дня

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	0,75	0,26	6,23	30,3	70
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	10/10
	Бутерброд с маслом	40	5,93	0,75	36,23	160,2	1(ДС)
Итого завтрак		350	6,7	1,01	42,46	190,69	x
Завтрак 2	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	6
Итого завтрак 2		100	1,5	0,5	21	96	x
обед	Щи из свежей капусты	180	0,5	0,03	1,32	7,84	66
	Бефстроганов из отварной говядины	60	15,65	5,32	-	110,52	372
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,45	1,26	23,14	126,42	297
	Компот из свежих фруктов	160	0,04	0,04	0,95	4,56	124
	Соус сметанный	30	0,27	0,03	1,75	8,35	451
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	701,2
		30	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		650	35,41	8,88	108,86	666,69	x
полдник	Сок	160	0,3	0,2	16,3	68,33	399,7
Итого полдник		160	0,3	0,2	16,3	68,33	x
ужин	Суп рыбный из консервов	180	-	-	-	-	42
	вафли	80	2,8	3,3	77,3	354	607
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	10/10
	Итого ужин	420	2,82	3,3	77,3	354,19	x
Итого за четвёртый день	1680	46,73	13,89	265,92	1375,9	x	

Меню 5-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша из пшена и риса «Дружба»	150	6,6	9	20,64	187,04	66
	Чай с сахаром	160	2,652	2,754	15,045	19,1	10/10
	Бутерброд с повидлом	60	2,96	0,38	18,11	80,1	4
Итого завтрак		370	12212	122	53795	286,24	458г
Завтрак 2	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	х
Итого завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	43	х
обед	Суп с клецками на курином бульоне	180	0,28	0,06	2,28	110,78	43
	Голубцы ленивые	60	1,08	0,06	2,82	116,8	298
	Винегрет овощной	40	0,5	0,1	4,08	69,25	45
	Компот из сухофруктов	160	0,52	0,03	5,1	53,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	701.2
		30	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		540	16,88	2,45	98,98	759,03	х
полдник	йогурт	115	5	3,2	3,5	68	536
Итого полдник		115	5	3,2	3,5	68	х
ужин	Макароны с сыром	120	3,26	0,61	20,11	198,8	48
	Чай черный	160	0,02	-	0	19,1	10/10
Итого ужин		280	3,28	0,61	20,11	217,9	х
Итого за 5 день		1405	38272	18594	184495	1374,14	х

Меню 6-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша манная	150	2,21	0,21	15,15	71,46	416
	Какао с молоком	160	0,27	0,17	0,11	3,21	397
	Бутерброд с маслом	40	5,93	0,75	36,23	160,2	1(ДС)
Итого завтрак		350	8,41	1,13	51,49	234,87	x
Завтрак 2	сок	100	0,3	0,2	16,3	68,33	395.7
Итого завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,33	x
обед	Суп рыбный из консервов	180	-	-	-	-	42
	Гуляш из отварного мяса	60	15	12,9	-	175,75	277
	Макароны отварные	120	23,64	24,09	3,18	323,28	1
	Икра кабачковая	40	-	-	-	-	121
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	-	-	-	-	516
	Хлеб пшеничный и ржаной	70 30	7,9 6,6	1 1,2	48,3 33,4	235 174	701.2 700
Итого обед		660	53,14	39,19	84,88	808,03	x
полдник	Снежок	150	28	4	4,2	67	401.3
Итого полдник		150	28	4	4,2	67	x
ужин	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/5	24,8	39,29	46,34	388,81	135
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		360	24,82	39,29	46,34	389	x
Итого за бдень		1620	8947	8381	20321	1367,23	x

Меню 7-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,1	2,45	3,29	44,1	93
	Чай чёрный	160	0,02	-	0		
	Яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	0,19	10/10
	Батон нарезной	40	7,5	2,9	51,4	157	1/6
Итого завтрак		390	22,32	16,85	55,39	262	117
Завтрак 2	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	x
Итого завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	43	458г
обед	Суп крестьянский с крупой	180	0,22	0,01	0,56	123,36	x 2
	Картофельное пюре	110	1,77	0,35	14,45	68,28	3/3
	Печень по - строгановски	60	12,38	2,56	3,67	87,85	9/8
	Огурец солёный	40	0,8	0,1	1,7	13	2
	Компот из сухофруктов	160	0,52	0,3	5,1	23,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	701.2
		30	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		650	30,19	5,52	107,18	724,69	x
полдник	сок	160	0,3	0,2	16,3	68,33	399,7
Итого полдник		160	0,3	0,2	16,3	68,33	x
ужин	Запеканка творожная с изюмом	110	11,52	6,21	1,8	107,16	80
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		270	11,54	6,21	1,8	107,35	x
Итого за 7 день		1570	52,787	44,3,36	193226	1373,63	x

Меню 8-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,88	1,38	25,35	138,46	65
	Какао с молоком	160	0,27	0,17	0,11	113,21	397
	Бутерброд с повидлом	60	2,96	0,38	18,11	80,1	2(ДС)
Итого завтрак		370	811	193	4157	22177	
Завтрак 2	Сок	160	0,3	0,2	16,3	68,33	x
Итого завтрак 2		160	0,3	0,2	16,3	68,33	x
обед	Свекольник со сметаной	180	0,4	0,03	2,33	111,13	5/2
	Рыба тушеная в сметанном соусе	60	9,73	0,36	-	41,97	1
	Макароны отварные	120	23,64	24,09	3,18	323,28	1
	Компот из свежих фруктов	160	0,4	0,04	0,95	4,56	124
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	701.2
		30	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		620	48,67	26,72	88,16	789,94	x
ужин	Плов из отварного мяса говядины	110	5,95	5,12	-	69,76	5/8
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	-	-	-	-	516
Итого ужин		270	5,95	5,12	-	69,76	x
Итого за 8 день		1420	6303	3397	14603	1359,8	x

Меню 9-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	0,83	0,12	7,1	232,8	4/4
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	10/10
	Бутерброд с сыром	50	10,84	13,82	-	171,09	3
Итого завтрак		360	11,69	13,94	7,1	204,08	x
2 завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	6
Итого завтрак2		100	1,5	0,5	21	96	x
обед	Суп шахтёрский, с мясом и со сметаной	200/8/5	4,15	6,04	19,67	114	101
	Жаркое по домашнему	120	4,248	4,344	7,76	97,49	276
	Рыба соленая	40	5,571	5,4135	0,9	88	2
	Компот из сухофруктов	160	0,52	0,03	5,1	23,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	71.2
		30	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		620	28,989	18,0275	115,13	718,3555	x
полдник	сок	200	0,3	0,2	16,3	68,33	399.7
Итого полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,33	x
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,1	2,45	3,29	244,1	93
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		310	2,12	2,45	3,29	244,29	x
Итого за 9й день		1590	44,99	35,75	16,82	1444,39	x

Меню 10-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша пшённая молочная жидкая	160	1,15	0,33	6,65	134,2	68
	Отвар шиповника	160	-	-	3,99	15,16	129
	Бутерброд с маслом	40	5,93	0,75	36,23	160,2	1(ДС)
Итого завтрак		360	7,08	1,08	46,87	309,56	х
Завтрак 2	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	10
Итого завтрак 2		100	0,8	0,2	7,5	38	х
обед	Суп с фрикадельками	160	0,6	0,12	4,89	23,1	478
	Птица тушеная	60	23,77	24,03	-	310,88	301
	Соус сметанный с томатом	30	0,68	2,5	0,98	29,75	355
	Каша перловая вязкая	110	2,06	0,24	14,85	69,93	258
	Компот из сухофруктов	160	0,52	0,03	5,1	23,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	701.2
		30	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		620	42,13	29,12	10,52	865,86	х
полдник	сок	200	0,3	0,2	16,3	68,33	399.7
Итого полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,33	х
ужин	Каша гречка рассыпчатая	120	4,45	1,26	23,14	126,42	297
	Гуляш из отварного мяса	60	15	12,9	-	175,75	277
	Чай черный	160	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		340	19,47	14,19	23,14	302,36	х
Итого за 10 дней		1620	6978	4479	20133	1484,11	х