

МБДОУ «Центр развития ребёнка №15
Десятидневное Летнее меню для детей дошкольного возраста
с 1 года до 3 лет

День: понедельник Неделя: первая

Менюготавливаемых блюд.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,23	7,8	18,75	166,8	101
2.	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	3
3.	Вафли	20	2,0	10,0	13,6	80,0	
	Итого за завтрак:		7,23	17,8	41,95	285,8	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50	38
Обед							
1.	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	150	3,57	4,38	7,82	80,88	20
2.	Плов с мясом	60/100	12,95	12,0	30,5	261,82	
3.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
4.	Салат томат, огурец) из свежих овощей	40	1,2	0,8	2,8	36,0	
5.	Компот из сухофруктов	150	0,31	-	17,78	73,87	6
	Итого за обед:		19,53	17,48	72,1	516,77	
Полдник							
1.	Капуста цветная тушеная со сметаной	150	3,0	4,12	11,7	100,8	55
2.	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	9,6	39,0	
3.	Булка	60	4,2	0,6	27,6	137,4	
4.	Фрукты/ яблоко	100	-	-	10,0	42,0	
	Итого за полдник:		7,2	4,	58,9	319,2	
	Итого за день:		33,6	47,18	184,95	1248	

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6,05	10,85	22,04	220,90	34
2.	Кофе с молоком	150	3,5	4,0	18,4	136,4	18
3.	Булка с маслом	60/4	4,24	3,76	27,64	166,76	
4.	Яйцо	1/2	3,0	2,0	-	27,6	
	Итого за завтрак:		16,79	20,61	68,08	551,66	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50	38
Обед							

1.	Свекольник с мясом, со сметаной	150	2,8	2,65	7,64	65,83	35
2.	Запеканка картофельная с мясом	140	11,11	5,56	6,8	151,75	
3.	Соус молочный	50	1,5	2,0	2,5	31,0	
4.	Салат из свежей капусты с м/р	50	0,45	6,0	0,95	58,84	
5.	Кисель из ягод	150	0,15	-	15,45	63,15	46
6.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
	Итого за обед:		17,36	13,51	46,49	407,7	

Полдник

1.	Оладьи творожные со сладкой подливой	110/20	18,54	16,86	42,02	376,6	21
2.	Салат из тертой моркови с сахаром	60	0,6	-	5,52	25,2	
3.	Кефир	160	5,4	5,4	12,96	124,7	
4.	Булка	60	4,2	0,6	27,6	137,4	
5.	Фрукты/ груша	100	-	-	10,0	40,0	
	Итого за полдник:		28,74	22,86	91,1	693,9	
	Итого за день:		62,69	56,98	224,67	1703,26	

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1.	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,07	7,81	19,4	168,7	99
2.	Какао с молоком	150	3,6	4,8	15,6	32,4	9
3.	Булка с маслом	60/4	4,24	3,76	27,61	166,88	
	Итого за завтрак:		12,91	16,37	62,61	367,98	

II завтрак

1.	Сок	100	-	-	12,0	50	38
----	-----	-----	---	---	------	----	----

Обед

1.	Суп картофельный с мясом, со сметаной	150	3,77	4,43	9,17	85,73	16
2.	Сотэ куриное с тушеной капустой	60/120	17,86	13,34	24,91	283,9	11
3.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
4.	Кисель из ягод	150	0,15	-	15,5	63,15	
	Итого за обед:		31,2	17,54	60,22	507,42	

Полдник

1.	Макароны с сыром	20/100	5,07	6,03	54,77	298,38	64
2.	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	9,6	39,0	3
3.	Булка	60	4,2	0,6	27,6	137,4	
4.	Фрукты/яблоко	80	0,8	-	4,8	20,8	
	Итого за полдник:		10,07	6,63	96,77	495,58	
	Итого за день:		46,26	41,07	234,11	1410,63	

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша кукурузная молочная с маслом	150	6,5	10,1	22,34	206,4	15
2.	Кофе с молоком	150	3,5	4,0	18,4	136,4	18
3.	Булка с маслом	60/4	4,24	3,76	27,61	166,88	
	Итого за завтрак:		14,24	17,86	68,35	509,68	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50	38
Обед							
1.	Суп рыбный с фрикадельками	150	18,48	1,99	9,9	145,6	31
2.	Котлета со сложным гарниром	60/120	10,7	15,25	19,2	222,35	21
3.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
4.	Компот из кураги	150	0,52	-	17,92	75,27	35
	Итого за обед:		31,2	17,54	60,22	507,42	
Полдник							
1.	Запеканка творожная со сладкой подливой	100/20	13,24	9,33	9,33	174,8	113
2.	Ряженка	160	5,4	5,4	12,96	124,7	52
3.	Булка	60	4,2	0,6	27,6	137,4	
4.	Фрукты/апельсины	100	1,0	-	6,0	27,0	
	Итого за полдник:		23,84	15,33	55,89	463,9	
	Итого за день:		69,28	50,33	196,46	1676,6	

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша «Дружба» молочная с маслом	160	7,65	12,55	27,59	241,9	56
2.	Какао с молоком	150	3,6	4,8	15,6	32,4	9
3.	Булка с маслом	60/4	4,24	3,76	27,61	166,88	
4.	Сыр	15	2,7	3,75	0,45	48,6	
	Итого за завтрак:		18,19	24,86	71,25	489,78	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50	38
Обед							
1.	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	52,5	25
2.	Котлета рыбная с рисом	60/130	20,3	17,56	10,68	227,1	47/61
3.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
4.	Компот из чернослива	150	0,3	-	15,97	65,91	50
5.	Салат из тертой моркови с м/р	40	1,2	5,0	7,0	76,55	63
	Итого за обед:		24,76	24,46	54,75	486,26	

Полдник							
1.	Пирожок с картошкой	110	5,07	6,03	54,77	298,38	64
2.	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	3
3.	Фрукты/яблоки	100	-	-	10,0	42,0	
	Итого за полдник:		5,07	6,03	74,37	379,38	
	Итого за день:		48,02	55,35	212,37	1405,42	

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1.	Каша манная молочная с маслом	160	4,39	7,46	20,11	166	91
2.	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	9,6	39,0	3
3.	Печенье	20	2,0	10,0	13,6	80,0	
	Итого за завтрак:		6,39	17,46	43,31	285	

II завтрак

1.	Сок	100	-	-	12,0	50	38
----	-----	-----	---	---	------	----	----

Обед

1.	Суп «русский» с мясом	150	1,7	2,0	9,01	80,6	
2.	Азу по-татарски с макаронами	40/200	12,95	12,0	30,5	261,82	
3.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
4.	Салат из свежих овощей (томат, огурец, зелень)	30	0,76	5,6	7,9	100,54	
5.	Компот из изюма	150	0,13	-	17,66	72,67	43
	Итого за обед:		16,94	19,9	77,82	579,83	

Полдник

1.	Голубцы ленивые со сметаной	150	9,89	10,21	13,15	90,35	
2.	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	3
3.	Булка	60	4,2	0,6	27,6	137,4	
4.	Фрукты/ бананы	110	1,1	-	14,3	59,4	
	Итого за полдник:		15,19	10,81	64,65	326,15	
	Итого за день:		38,52	47,17	197,78	1240,98	

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

1.	Каша рисовая молочная с маслом	150	7,25	12,15	28,29	241,5	40
2.	Кофе с молоком	150	3,5	4,0	18,4	136,4	18
3.	Булка с маслом	60/4	4,24	3,46	27,61	166,88	
4.	Сыр	15	2,7	3,75	0,45	48,6	
	Итого за завтрак:		17,69	23,36	74,75	593,38	

II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50	
Обед							
1.	Борщ с мясом, со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	52,5	25
2.	Суфле из печени с картофельным пюре	60/120	11,11	5,56	6,8	151,75	
3.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
4.	Салат из томатов с м/р	50	0,7	-	4,2	20,5	
5.	Компот из кураги	150	0,52	-	17,92	75,27	35
	Итого за обед:		15,29	7,46	50,02	364,22	
Полдник							
1.	Запеканка творожная с джемом и печеньем	120	12,24	8,33	8,93	164,8	113
2.	Кефир	150	5,4	5,4	7,2	100,8	52
3.	Фрукты/ яблоки	100	-	-	10,0	42,0	
	Итого за полдник:		17,64	13,73	26,13	307,6	
	Итого за день:		50,62	44,55	162,9	1315,2	

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша пшеничная молочная с маслом	160	5,07	7,81	19,4	168,7	99
2.	Какао с молоком	150	3,6	4,8	15,6	32,4	9
3.	Булка с джемом	60/4	4,24	3,46	27,61	166,88	
	Итого за завтрак:		12,91	16,07	62,61	367,98	

II завтрак

1.	Сок	100	-	-	12,0	50	
Обед							
1.	Суп мясной с вермишелью	150	0,59	1,65	6,21	42,5	29
2.	Кабачки тушеные со сметаной	150	9,9	8,15	7,2	131	
3.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
4.	Кисель из ягод	150	0,15	-	15,45	63,15	
	Итого за обед:		12,14	10,1	42,06	300,85	
Полдник							
1.	Омлет молочный	140	5,07	6,03	54,77	298,38	64
2.	Салат из свежих огурцов с м/р	40	1,2	0,8	2,8	36,0	
3.	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	
4.	Фрукты/груши	100	-	-	10,0	40,0	
	Итого за полдник:		6,27	6,83	77,17	413,38	
	Итого за день:		31,32	33	193,84	1132,21	

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

1.	Каша пшеничная молочная с маслом	160	5,07	7,8	19,4	168,7	103
2.	Кофе с молоком	150	3,5	4,0	18,4	136,4	18
3.	Булка с маслом	60/4	4,24	3,46	27,61	166,88	
4.	Сыр	15	2,7	3,75	0,45	48,6	
	Итого за завтрак:		15,51	19,01	65,86	520,58	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50	
Обед							
1.	Суп мясными фрикадельками	150	2,0	5,9	6,3	84,0	
2.	Сотэ морковное с мясом, соус молочный	150	13,95	12,7	22,3	221,25	
3.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
4.	Компот из чернослива	150	0,13	-	15,97	65,91	
5.	Салат свежий огурец с м/р	40	0,45	0,6	0,95	58,89	
	Итого за обед:		17,88	21,9	58,07	7164,34	
Полдник							
1.	Сырники со сметанным соусом	100/20	18,54	16,86	42,02	376,6	
2.	Йогурт	150	5,4	10,8	7,38	153,0	58
3.	Булка	60	4,2	0,6	27,6	137,4	
4.	Фрукты/груши	100	-	-	10,0	40,0	
	Итого за полдник:		28,1	11,4	87,0	707	
	Итого за день:		61,53	52,31	222,93	1741,92	

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,15	6,03	19,44	160,54	105
2.	Кофе с молоком	150	3,5	4,0	18,4	136,14	18
3.	Булка с маслом	60/4	4,24	3,46	27,61	166,88	
4.	Сыр	15	2,7	3,75	0,45	48,6	
	Итого за завтрак:		15,59	17,24	65,9	512,16	
II завтрак							
1.	Сок	100	-	-	12,0	50	
Обед							
1.	Суп гороховый с мясом	150	4,62	3,68	21,82	143,73	61
2.	Рыба, запеченная под маринадом с пюре из картофеля	60/110	18,98	8,43	10,68	227,1	
3.	Хлеб	30	1,5	0,3	13,2	64,2	
4.	Кисель из ягод	150	0,15	-	15,45	65,15	46
	Итого за обед:		25,25	12,41	61,15	500,18	
Полдник							
1.	Булочка «венская»	60	4,53	6,11	27,8	197	117
2.	Чай сладкий	150	-	-	9,6	39,0	3
3.	Фрукты/бананы	110	1,1	-	14,3	59,4	
	Итого за полдник:		5,63	6,11	51,7	295,56	

	Итого за день:		46,7	35,76	190,75	1357,9	
--	-----------------------	--	------	-------	--------	--------	--