

МБДОУ «Центр развития ребёнка №15
Десятидневное 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 из свеклы с м/р	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.	Овощи тушеные 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 кв. 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.	Рассольник с курой, 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/мандарины	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 сгущенным молоком	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 квашеной 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 свеклы с черносливом	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 свеклы с черносливом 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.	Бульон куриный с вермишелью	150	0,59	1,65	6,21	42,5	29
2.	Бигос с курой	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 зеленого горошка 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 соленый 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	