

Утверждают
Забурдаева Е.С.
И.о. заведующего МДОУ детский сад №3 «Солнышко»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ В МДОУ ДЕТСКИЙ САД №3 «СОЛНЫШКО»

Для детей от 1,5 до 3 лет

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-Ь	День 2	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-Ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Вермишель отварная с масл.	90	1	3,36	3,69	24,43	147	Завтрак	Каша пшененная молочная	150		5,56	6,07	21,29	160
	Яйцо вареное	1/2шт	2	2,55	2,3	0,1	31		Цикорий с молоком	150		1,7	1,92	14,2	85
	Кофейный напиток с молоком	150		1,08	1,08	11,67	77		Хлеб - пшеничный с маслом	35/10		2,81	3,97	19,96	114
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		2,81	3,97	19,96	114		итого			10,07	11,96	55,45	359
	итого			9,8	11,04	56,16	369		Фрукт/яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44
									итого			10,47	12,36	65,25	403
Обед	Суп «Крестьянский» на м/к бульоне со сметаной	150		1,38	4,64	9,28	84	Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150		2,82	4,79	7,83	94
	Котлета куриная	60		14,77	3,48	12,64	140		Макароны отварные	90		3,67	3,01	17,63	112
	Пюре картофельн.	90		2,44	4,19	14,45	114		Гуляш мясной	60		4,5	5,7	1,87	124
	Компот из сухофруктов	180		0,48	0	21,42	81		Компот из сухофруктов	180		0,48	0	21,42	81
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	итого			22,27	12,91	73,99	503		итого			15,67	14,0	64,95	371
	Рагу овощное	150		2,23	4,04	10,16	87		Запеканка твор. Со сгущ молоком	130/20		12,8	11,5	31,13	343
Ужин	Чай сладкий	150		0	0	8,89	30	Ужин	сок	180		0,84	0	21,21	88
	Хлеб пшеничный	35		2,68	0,28	20,12	96		итого			13,64	11,5	52,34	431
	итого			4,91	4,32	39,17	213		Итого за 1 день			39,78	37,86	182,54	1205
	Итого за 1 день			36,98	28,27	169,32	1085								

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь	День 4	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150		3,04	3,75	9,16	78	Завтрак	Каша манная молочная	150		4,66	5,6	18,82	144
	Какао с молоком	150		1	1,08	10,83	75		Цикорий с молоком	150		1,7	1,92	14,2	85
	Хлеб пшеничный /масло/сыр	30/10/10		5,06	5,4	19,96	145		Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114
	итого			9,1	10,23	29,74	298		итого			9,17	11,49	52,98	343
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	150		4,12	5,63	15,13	140	Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150		4,3	3,9	17,51	106
	Голубцы ленивые с мясом/ формовые ленивые голубцы	140		7,61	6,81	11,85	164		Биточки рыбные	60		6,83	3,81	24,8	100
	Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81		Овощи тушеные/ гороховое пюре	110		5,4	10,6	21,0	178
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81
	итого			15,36	13,04	64,6	469		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	Омлет с зеленым горошком	110/20		6,57	8,7	3,7	117		итого			20,16	18,91	100,93	549
Ужин	Чай сладкий	150		0	0	8,98	30	Ужин	Оладьи из печени	60		18,46	12,87	17,26	258
	Хлеб пшеничный	35		2,68	0,28	20,12	96		Картоф. пюре	90		2,44	4,19	14,45	114
	итого			9,25	8,98	32,8	243		Чай сладкий	150		0	0	8,98	30
	Итого за 1 день			33,71	32,25	127,14	1010		Хлеб пшеничн	35		2,67	0,28	20,12	196
									Итого			23,2	19,6	62,99	527
									Итого за 1 день			52,53	50	216,9	1419

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь	День 6	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150		3,04	3,75	9,16	78	Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150		4,66	5,79	20,78	151
	Кофейный напиток с молоком	150		1,08	1,08	11,67	77		Цикорий с молоком	150		1,7	1,92	14,2	85
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114		Хлеб пшеничный/масло/сыр	30/10/10		5,06	5,4	19,96	145
	итого			6,93	8,8	40,79	269		итого			11,42	13,11	54,94	381
	Фрукт /банан	100		1,5	0,5	21,00	95	Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150		3,38	5,2	11,03	116
	итого			8,46	9,3	61,79	364		Гуляш из печени/ гуляш мясной	48/30		10,32	5,62	6,98	118
Обед	Суп рассольник со сметаной	150		3,28	4,8	16,76	116		Каша гречневая рассыпчатая/ рис отварной	90		3	4,27	14,6	175
	Жаркое по – домашнему/ запеканка картофельная с мясом	150		5,63	3,98	11	170		Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81
	Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Итого1			20,33	15,69	70,23	574
	итого			12,54	9,38	65,38	451		Итого2			13,94	15,08	74,97	545
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком	110/20		6,24	8,1	34,31	234	Ужин	Биточки манные со сгущенным мол Или шарлотка	100/20		4,29	8,22	24,07	145
	Кефир	150		4,06	4,48	5,6	83		100/20			6,63	6,27	45,3	220
	итого			10,3	12,58	39,91	317		Чай сладкий	150		0	0	8,98	30
	Итого за 1 день			31,3	31,26	167,08	1132		Итого1			4,29	8,22	33,05	175
									Итого2			6,63	6,27	78,35	250
									Итого за 1 день 1			36,04	37,02	158,22	1130
									Итого за 1 день 2			31,99	34,46	208,26	1176

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-Ь	День 8	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-Ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет	110		7,21	10,01	1,79	125	Завтрак	Каша рисовая на молоке	150		4,16	5,6	19,56	144
	Чай сладкий с молоком	150		0,67	0,83	11,25	46		Какао с молоком	150		1	1,08	10,83	75
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		2,81	3,97	19,96	114		Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114
	итого			10,69	14,81	33	285		итого			7,97	10,65	50,35	333
Обед	Щи из свежей/ квашеной капусте на м/к бульоне со сметаной	150		2,95	4,8	6,87	94	Обед	Суп фасолевый	150		4,3	3,9	17,51	106
	Плов с мясом	180		14,17	11,96	25,08	264		Капуста тушеная с мясом	180		9	7,5	7,36	255
	Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81		Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	итого			20,69	17,36	69,57	523		итого			16,93	12	62,49	526
Ужин	Сырник со сгущенным молок.	120/20		6,34	7,2	22,68	281	Ужин	Макароны с сыром	130/10		5,25	5,89	23,92	173
	Кефир	150		4,06	4,48	5,6	83		Чай сладкий	150		0	0	8,98	30
	Печенье/ пряник	35		2,3	2,9	22,3	125		итого			5,25	5,89	32,9	203
	итого			12,7	14,58	50,58	489		Итого за 1 день			30,15	28,54	145,74	1062
	Итого за 1 день			44,08	46,75	153,15	1297								

День 9	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь	День 10	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная с молоком	150		5,26	6,07	21,29	159	Завтрак	Лапша молочная	150		4,39	4,36	14,99	116
	Кофейный напиток с молоком	150		4,11	4,8	19,58	77		Цикорий с молоком	150		1,7	1,92	14,2	85
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114		Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114
	итого			12,18	12,84	60,75	350		итого			8,9	10,25	49,15	315
2й зав	Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	44	Обед	Суп овощной со сметаной	150		4,3	3,9	17,51	106
	итого			12,58	13,24	70,55	394		Гуляш мясной	60		4,5	5,7	1,85	124
Обед	Суп вермишел. на курином бульоне	150		4,3	3,9	17,51	106		Каша гречневая или	90		3	4,27	14,6	175
	Котлета рыбная	60		6,83	3,81	24,8	100		Рис отварной	90		2,43	3,58	24,45	140
	Овощи тушеные	100		5,4	10,6	21,0	178		Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81
	Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Итого1			15,43	14,47	71,58	570
	итого			20,16	18,91	100,93	549		Итого2			14,86	13,78	81,43	535
Ужин	Овощи порцион. Помидор/ св. или сол. огурец	40		0,36	0,05	1,13	63	Ужин	Блины со сгущенным молоком	130/20		6,24	8,1	34,31	234
	Пюре картофельное	90		2,44	4,19	14,45	114		Чай сладкий	150		0	0	8,98	30
	Чай сладкий	150		0	0	8,98	30		итого			6,24	8,1	43,29	264
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,28	20,12	96		Итого за 1 день			30,57	32,82	164,02	1149
	итого			5,08	4,52	44,68	302		Итого за 1 день2			30	32,13	173,87	1114