

Утверждаю:
Заведующий
Детским садом №245 ОАО «РЖД»
Н.В. Василенко
« 1 » октября 20 17 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню
осенне-зимний период
для детей с 1,5 лет до 3 лет**

Перспективное меню для питания детей с 1.5 до 3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период, день 1

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	С		ЭЦ,ккал
						11	12	
1	2	3	4	5	6	11	12	
	Завтрак							
185	Каша пшеничная молочная	160	3,46	0,99	23,76			118
	Печенье	20	1,48	2	15,24			81,2
397	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	1,19		89
399	Сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6		79,16
	<i>итого завтрак</i>		8,74	5,64	71,23	7,19		367,36
	Обед							
58	Борщ со свежей капустой	200	1,28	3,86	8,72	8,42		75
277	Гуляш из мяса	60	7,48	6,08	6,03	1,89		108,5
204	Макаронные изделия	100	4,2	3,46	20,3			112,2
33	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,76	4,27		42,2
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,6	16,7			87
378	Кисель из см ягод	150	0,13	0,05	20,12	19,76		88,12
	<i>Итого обед</i>		17,68	16,78	75,63	34,34		513,02
	Полдник							
137	Рагу овощное с маслом	155	1,79	9,24	11,17	8,27		135
393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	2,35		34,16
	<i>итого полдник</i>		1,89	9,25	20,2	10,62		169,16
	Всего за день		28,31	31,67	167,06	52,15		1049,54

Перспективное меню для питания детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период, день 3

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ,ккал
						С	
1	2	3	4	5	6	11	12
	<i>Завтрак</i>						
168	Каша рисовая молочная	160	3,35	3,09	24,3		138,6
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	0,07	139
395	Кофейный напиток	150	2,37	2	11,9	0,97	75,8
399	сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		11,2	11,97	69,81	7,04	432,56
	<i>Обед</i>						
76	Рассольник Ленинградский	200	1,78	4,28	12,97	6,02	97,6
291	Запеканка картофельная с мясом	120	9,09	7,12	19,27	2,85	177,5
53	икра кабачковая	45	0,405	2,11	2,66	2,48	31,32
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,3	8,35	1,93	74,16
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,016	20,65	9,72	85
	<i>Итого обед</i>		13,585	13,826	63,9	23	465,58
	<i>Полдник</i>						
213	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	6,15	56,8
45	винегрет	60	0,81	3,7	5,06	1,05	75
393	чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	2,35	34,16
	<i>итого полдник</i>		37,68	8,31	13,84	9,55	165,96
	Всего за день		62,46	34,1	147,55	39,59	1064,1

Перспективное меню для питания детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период, день 4

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ,ккал
						С	11	
1	2	3	4	5	6	11	12	
	Завтрак							157,7
168	Каша овсяная молочная	160	4,1	4,86	24,39			136
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,56	14,62	0,97		89
397		150	3,15	2,72	12,96			79,16
399	сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6		461,86
	<i>итого завтрак</i>		10,46	15,14	71,02	6,97		
	Обед							75
57	Борщ со свежей капустой	200	1,28	3,86	8,72		8,42	
276	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5		7,26	205
8	сельдь соленая	25	4,25	2,13				36
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,3	8,35			43,5
376	компот из сухофруктов	150	0,33	0,016	20,65		9,72	85
	<i>Итого обед</i>		28,64	11,636	56,22		25,4	444,5
	Полдник							127
215	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1		0,1	
								34,16
393	чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5		2,35	
	<i>итого полдник</i>		8,36	8,94	14,83		2,45	161,16
	Всего за день		47,46	35,71	142,07		34,82	1067,52

Перспективное меню для питания детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, осенне-зимний период, день 5

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	
						С	ЭЦ, ккал
	2	3	4	5	6	11	12
	Завтрак						116,44
83	Сыр фермишелевый молочный	100		4,16	25,04	0,72	139
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	0,07	61,75
394	Кофейный папирок с молоком	150	1,85	1,62	9,93	0,83	79,16
399	сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6	396,07
	<i>итого завтрак</i>		11,93	12,66	68,58	7,62	
	Обед						43,7
81	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,53	4,3	17,12	78,75
284	Рассольник Ленинградский	200	3,66	14,37	6,15	2,76	91,3
321	Рис отварной	100	2,04	3,2	13,62	12,1	42,2
272	биточки из кальмаров	60	0,18	0,018	0,54	2,25	74,46
372	Компот из вишни	150	0,24	0,05	18,15	1,93	43,5
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,3	8,35		373,91
	<i>Итого обед</i>		8,8	26,75	51,11	36,16	
	Полдник						136
235	творожный пудинг	80	11,2	7,98	20,1	0,1	55,5
	молоко сгущеное	30	1,63	0,92	10,1		34,16
393	чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	2,35	225,66
	<i>итого полдник</i>		12,93	8,91	38,7	2,45	
	<i>итого ужин</i>						
	Всего за день		33,66	48,32	158,39	46,23	995,64

Перспективное меню для питания детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период, день 6

№	рец.	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ, ккал
							С	
1		2		4	5	6	11	12
Завтрак								
	105	Каша овсяная жидкая	160	3,22	3,09	24,32		138,6
	3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	0,07	139
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,96	0,97	76,8
	399	сок фруктовый 10-00	150	3,05	2,65	13,18	1,19	89,1
		<i>итого завтрак</i>		13,5	14,62	64,02	2,23	443,5
Обед								
	63	Борщ с фасолью	200	2,83	4,08	11,62	5,03	94,6
	301	птица тушеная в соусе с томатом	60	12	11,2	3,97	0,57	165
	313	гречка отварная	100	5,72	4,06	25,76		162,5
	33	салат из свеклы	45	2,1	4,27	3,2	3,69	59,76
		Хлеб ржаной	50	1,98	0,3	8,35		43,5
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,65	0,3	85
		<i>Итого обед</i>		24,96	22,138	73,55	9,59	610,36
Полдник								
	400	молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	2,05	85
	449	оладьи с джемом	130	9,06	8,11	55,77	0,56	332
		<i>итого полдник</i>		8,84	12,17	63,32	2,61	417
Всего за день								
				47,3	48,93	200,89	14,43	1470,86

Перспективное меню для питания детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение,осенне-зимний период,день 7

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	
						С	ЭЦ,ккал
1	2	3	4	5	6	11	12
Завтрак							
185	Каша манная	100	2,42	2,90	20,00		
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	0,07	139
394	Чай с молоком	150	1,85	1,62	9,93	0,83	61,75
399	сок фруктовый 10-00						
	<i>итого завтрак</i>	150	0,75		19,05	6	79,16
Обед							
85	суп с клецками	200	6,87	6,72	11,46	7,29	133,8
247	Рыба тушеная с овощами	60	7,93	5,07	7,41	0,15	107,25
315	Рис отварной	100	2,42	2,8	24,4		133,3
	Огурец соленый	45	0,18	0,018	0,54	2,25	3,15
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,3	8,58		43,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	1,37	83,1
	<i>Итого обед</i>		19,71	14,92	72,99	11,06	504,1
Полдник							
275	сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2		130
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	0,073	91,3
393	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	2,83	41
	<i>итого полдник</i>		7,66	15,17	24	2,9	255,46
Всего за день							
			37,12	41,55	160,62	20,86	1155,97

Перспективное меню для питания детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение ,осенне-зимний период, день 8

№ рец.	Наименование блюд	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ,ккал
						С	
1	2	3	4	5	6	11	12
	Завтрак						
168	Какао молочная овсяная	100	4,1	4,86	21,30		157,7
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	0,07	139
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	1,2	89
399	Сок фруктовый-10.00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		12,73	14,46	70,96	7,27	464,86
	Обед						
58	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,28	7,03	87,8
282	Биточки мясные	60	6,28	3,99	10,32	0,09	102,7
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	12,1	91,3
53	икра кабачковая	45	0,4	2,11	2,66	2,48	31,32
378	Кисель из ягод	150	0,13	0,05	20,12	19,76	88,12
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,3	8,35		43,5
	<i>Итого обед</i>		12,46	13,65	66,35	41,46	444,74
	Полдник						
137	рагу из овощей	105	1,61	8,67	9,12	5,5	120,99
393	чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	2,35	34,16
	<i>итого полдник</i>		1,71	8,68	17,62	7,85	155,15
	Всего за день		26,9	36,79	154,93	56,58	1064,75

Перспективное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, осенне-зимний период, день 10

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	ЭЦ, ккал
						С	
1	2	3	4	5	6	11	12
Завтрак							
185	Каша рисовая жидкая	150	2,4	2,96	20,09		116,57
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	0,07	139
394	Чай с молоком	150	1,85	1,62	9,93	0,83	61,75
399	сок фруктовый 10-00	150	0,75		19,05	6	79,16
	<i>итого завтрак</i>		9,73	11,46	63,63	6,9	396,48
Обед							
82	Суп с макарон. изделиями	200	5,3	4,14	12,35	8,96	108
291	Запеканка картофельная с печенью	125	7,93	4,88	21,35	4,24	160,9
20	салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,3	17,12	43,7
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	0,3	85
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,3	8,25		43,5
	<i>Итого обед</i>		16,24	11,86	67,07	30,62	441,1
Полдник							
235	Пудинг из творога	100	7,57	5,98	12,16	0,09	127,5
393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	2,35	34,16
	<i>итого полдник</i>		7,67	5,99	20,66	2,44	161,66
Всего за день							
			33,64	29,31	151,36	39,96	999,24