

Утверждаю:
Заведующий

Детским садом №244 ОАО «РЖД»

Ю.М.Подневич

2010 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

весенне-летний 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, день 1

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		Эт, ккал
							С	
1	2	3	4	5	6	11	12	
	Завтрак							
168	Каша рисовая молочная	160	4,27	4,86	29,32			178
	Кондитерское изделие	30	1,5	7,5	19,5			15
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	1,19		77
399	Сок 10-00	100	0,75		19,05	6		79,16
	<i>итого завтрак</i>		9,17	14,69	79,18	7,19		349,16
	Обед							
80	Суп картофельный с гречневой кр.	200	2,12	2,24	13,69	6,6		83,3
305	Котлета рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	0,1		111
354	Соус сметанный	15	0,2	0,75	0,88			11,11
317	Макаронные изделия (гарнир)	120	4,41	3,61	21,15			134,76
10	Салат из зеленого горошка	45	2,1	4,27	3,2	3,69		59,76
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			117,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	0,3		84,75
	<i>Итого обед</i>		24,57	13,38	93	10,69		591,07
	Полдник							
137	Рагу из овощей	105	1,61	8,67	9,12	5,5		120,99
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32			94
393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	2,35		34,16
	Конфета							
	<i>итого полдник</i>		4,87	9,08	36,94	7,85		249,15
	Всего за день		38,61	37,15	209,12	25,73		1325,38

Перспективное меню для питания детей с 1,5 -3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, день 2

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
						С		
1	2	3	4	5	6	11	12	
	Завтрак							
168	Каша пшеничная молочная	160	4,08	4,08	29,94			173
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
	Сок 10-00	100	0,4	0,4	9,8	10		44
	<i>итого завтрак</i>		12,36	14,08	67,26	11,27		445
	Обед							
85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	4,6		69,8
304	Плов с мясом	160	15,42	12,41	3,96	0,6		238
					3,55			12
	Огурец соленый	45			24,15			117,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,65	9,72		85
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,016	62,02	14,92		522,3
	<i>Итого обед</i>		21,38	15,616	62,02	14,92		
	Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	90	7	4,25	47,07			253,8
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	1,42		29
	<i>итого полдник</i>		7,07	4,26	54,17	1,42		282,8
	Всего за день		43,94	39,15	183,45	27,61		1327,02

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
						С		
1	2	3	4	5	6	11		12
	Завтрак							
168	Каша гречневая молочная	160	4,67	4,86	25,83			166
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62			136
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	0,98		70
399	Сок 10-00	100	0,75		19,05	6		79,16
	<i>итого завтрак</i>		10,21	14,41	70,13	6,98		451,16
	Обед							
76	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27		6,03	96,6
321	Пюре картофельное(гарнир)	120	2,45	3,84	16,35		14,53	109,8
255	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,08		0,26	81
20	Салат из белокоч.капусты	45	0,7	2,53	4,3		17,12	43,7
357	Соус сметанный	15	0,28	0,88	1,19		0,35	13,84
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			117,5
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91		1,29	73,2
	<i>Итого обед</i>		17,84	14,58	80,76	27,41		478,1
	Полдник							
236	Пудинг из творога с рисом	80	11,78	7,95	15,14		0,15	179,2
	Молоко сгущённое	30	1,5	2,55	16,8			96,15
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1		1,42	29
	<i>итого полдник</i>		13,35	10,51	39,04	1,57		304,35
	Всего за день		41,4	39,5	189,93		35,96	1322,61

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

№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
						С		
1	2	3	4	5	6	11		12
	Завтрак							
168	Каша геркулесовая молочная	160	4,56	5,91	21,78			159
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	0,07		139
397	Чай с молоком	150	3,15	2,72	12,96	1,2		89
399	Сок 10-00	100	0,75		19,05	6		79,16
	<i>итого завтрак</i>		13,19	15,51	68,35	7,27		466,16
	Обед							
82	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	6,6		83,8
336	Капуста тушеная (гарнир)	120	2,48	3,88	11,31	18		78,24
286	Тефтеля мясная	60	8,87	9,83	11,71	0,85		171
356	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,52	4,22	0,77		52,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			117,5
376	Кисель из ягод	150	0,33	0,01	20,82	0,3		85
	<i>Итого обед</i>		17,78	16,49	85,92	25,75		535,54
	Полдник							
313	Каша гречневая	120	6,88	4,87	30,91			195
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	2,05		85
	Кондитерское изделие	30	1,8	4,5	15,9			112,8
	<i>итого полдник</i>		13,26	13,45	54,39	2,05		392,8
	Всего за день		44,23	45,45	208,66	35,07		1365,5

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
						С	С	
1	2	3	4	5	6	11	12	
	Завтрак							
93	Суп вермишелевый молочный	160	4,45	4,04	14,6	0,73		112,53
1	Бутерброд с маслом	40	4,73	6,88	14,56	0,07		139
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	1,2		89
401	Кисломолочный продукт 10-00	140	4,35	3,75	6,3	0,45		76
	итого завтрак		16,68	17,39	48,42	2,45		416,53
	Обед							
8	Сельдь солёная	25	4,25	2,13				36
57	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	8,23		82
276	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	7,26		205
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	0,3		84,75
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			117,5
	Итого обед		30,78	11,9	73,67	15,79		525,25
	Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	90	6,98	4,25	47,07			253,8
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	1,42		29
	итого полдник		7,05	4,26	54,17	1,42		282,8
	Всего за день		54,51	33,55	176,26	19,66		1340,55

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

№	рец.	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
								С	
1		2		4	5	6	11		12
		Завтрак							
168		Каша пшеничная молочная	160	4,08	4,08	29,94			173
		Кондитерское изделие	30	1,5	7,5	19,5			15
394		Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	1,19		77
399		Сок 10-00	100	0,75		19,05	6		79,16
		<i>итого завтрак</i>		8,98	13,91	79,8	7,19		344,16
		Обед							
83		Суп с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	8,96		108
301		Птица тушеная в соусе	120	14,71	4,06	3,52	0,01		109
314		Каша гречневая(гарнир)	120	3,66	4	16,42			116,4
10		Салат из зелёного горошка	45	1,34	2,33	2,81	4,95		37,62
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			117,5
376		Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	0,3		84,75
		<i>Итого обед</i>		29,29	15,04	80,09	14,22		573,27
		Полдник							
317		Рожки отварные	100	3,68	3,01	17,63			112,3
		Икра кабачковая	40	0,4	1,6	3,04			32
393		Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	1,42		29
		Конфета							
		<i>итого полдник</i>		8,83	7,62	27,77	1,42		173,3
		Всего за день		47,1	36,57	184,9	22,83		1330,25

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		Эк, ккал
						С	Ц	
1	2	3	4	5	6	11	12	
	Завтрак							
168	Каша геркулесовая молочная	160	4,05	5,69	25,25			168
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
	Сок 10-00	100	0,4	0,4	9,8	10		44
	<i>итого завтрак</i>		12,33	15,69	62,57	11,27		440
	Обед							
78	Свекольник со сметаной	200	1,32	4,47	7,31	7,46		74,8
282	Котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	0,09		139
321	Пюре картофельное (гарнир)	120	2,45	3,84	16,34	14,53		109,8
21	Салат из морской капусты	45	0,72	1,86	2,57	14,85		29,92
378	Кисель из ягод	150	0,13	0,06	20,13	18,3		81,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			117,5
	<i>Итого обед</i>		17,89	17,8	80,14	55,23		552,62
	Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	80	5,18	2,1	50	0,03		239,4
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	1,42		29
	<i>итого полдник</i>		5,25	2,11	57,1	1,45		268,4
	Всего за день		35,47	35,6	199,81	67,95		1330,02

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки			Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
			4	5	6			С	12	
1	2	3	4	5	6	11	12			
	Завтрак									
168	Каша манная молочная	160	3,4	3,96	27,83		161			
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62		136			
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	0,98	70			
399	Сок 10-00	100	0,75		19,05	6	79,16			
	<i>итого завтрак</i>		8,94	13,51	72,13	6,98	446,16			
	Обед									
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	4,65	107,8			
275	Кальмар тушеный в сметанном соусе	80	16,64	8,25	1,76	1,25	147,2			
315	Рис отварной (гарнир)	120	2,92	4,3	29,35		167,76			
20	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,28	4,06	14,6	39,33			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15		117,5			
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	0,3	85			
	<i>Итого обед</i>		28,86	19,56	93,21	20,8	664,59			
	Полдник									
231	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	0,13	116			
351	Соус молочный	100	1,94	4,52	2,94	0,32	101,5			
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	1,42	29			
	<i>итого полдник</i>		11,31	10,86	15,42	1,87	246,5			
	Всего за день		49,11	43,93	180,76	29,65	1357,25			

Перспективное меню для питания детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение, день 9

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
						С		
1	2	3	4	5	6	11		12
	Завтрак							
168	Каша гречневая молочная	160	4,67	4,86	25,83			166
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	0,07		139
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	1,19		77
	Сок 10-00	100	0,4	0,3	10,3		5	46
	итого завтрак		12,45	14,37	62	6,26		428
	Обед							
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46		7,28	13,38
137	Рагу из овощей с мясом	150	13,03	14,4	11,23		7,3	224,5
372	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			117,5
	Компот из ягод	150	0,1	0,1	18		1,3	85
	Итого обед		19,2	17,24	64,84	15,88		440,38
	Полдник							
110	Омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79			125
	Икра кабачковая	35	0,3	1,3	2,9			29
393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	2,35		34,16
	Кондитерское изделие	30	1,8	4,5	15,9			112,8
	итого полдник		7,93	16,85	28,4	2,45		302,96
	Всего за день		39,58	48,46	155,24	24,59		1342,27

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		ЭЦ, ккал
							С	
1	2	3	4	5	6	11		12
	Завтрак							
168	Каша пшеничная молочная	160	4,27	4,86	29,32			178
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62			136
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	1,2		89
401	Кисломолочный продукт 10-00	150	4,35	3,75	6,3	0,45		76
	<i>итого завтрак</i>		14,22	18,88	63,2	1,65		479
	Обед							
82	Суп с макаронными изделиями	200	5,3	4,14	12,35	8,96		108
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	8,71		223
21	Салат из кукурузы	45	1,5	3,1	4,5	4,58		55,58
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	1,29		73,2
354	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88			11,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			117,5
	<i>Итого обед</i>		29,67	16,01	80,3	23,54		588,39
	Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	80	7	4,25	47,07			253,8
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	1,42		29
	<i>итого полдник</i>		7,07	4,26	54,17	1,42		282,8
	Всего за день		46,44	39,15	168,9	26,61		1344,57