

С. В. Гапанат



Примерное десятидневное меню для детей МБДОУ № 47 с 10,5 - часовым пребыванием в детском саду для ясельной группы

Возрастная категория		1-3 лет										
Наименование блюда		№ рецеп.	Выход	Каллор	Белки	Жиры	Углевод	B1	B2	C	Ca	Fe
1 вариант (понедельник)												
Завтрак:												
Каша геркулесовая молочная со слив. масл.		8/4	150	151,5	4,5	5,6	20,4	0,1	0,1	0,32	78,53	0,93
Кофейный напиток с молоком		13/10	150	67	2,2	2,2	10,1	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08
Хлеб с маслом и сыром		4/13	15/4/6	96,5	2,9	5,2	13,1	0	0,02	0,03	49,2	0,04
2-ой Завтрак:												
Фрукты свежие			100	37,6	0,32	0,32	8,4	0	0	10	1,8	0,26
Обед:												
Щи из свежей капусты со сметаной		6/2	150	62,3	1,1	1,9	4,5	0,02	0,03	8,14	24,6	0,39
Запеканка картофельная, фаршированная		36/8	200	272,9	13	12,6	25,2	0,17	1,08	13	27	2,7
отварным мясом говядины												
Подгариновка из свежих, консервированных овощей или овощи припущенные			40	5,4	0,24	0,33	1	0,006	0,006	3,3	2,88	0,09
Компот из сухофруктов		6/10	150	54	0,38	0	13,7	0,008	0,015	37,62	10,86	0,24
Хлеб пшеничный (Валетек 8)			15	35	1	0,14	7,4	0,04	0	0	6,44	0,24
Хлеб ржаной			30	52,1	2	0,4	10	0,05	0	0	10,5	1,17
Полдник:												
Йогурт (напиток кисломолочный)			120	99,6	1,4	3	15,4	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный (Валетек 8)			15	35	1	0,14	7,4	0,04	0	0	6,44	0,24
Вареники ленивые		5/5	75	175,5	6,5	8,55	15	0,04	0,19	0,14	112,1	0,5
ИТОГО за первый день:				1144,4	36,54	40,38	151,6	0,494	1,531	72,94	409,75	6,88
2 вариант (вторник)												
Завтрак:												
Каша молочная "Ассорти" с маслом сливочн.		16/4	150	131,25	3,3	4,4	19,2	0,05	0,1	0,4	86,21	0,39
Хлеб с маслом		1/13	15/4	120	1,22	3,7	7,07	0	0,01	0	1,2	0,01
Какао с молоком		14/10	150	101,3	2,9	2,6	17,2	0,02	0,1	0,39	83,82	0,8
2-ой Завтрак:												
Йогурт (напиток кисломолочный)			100	83	1,17	2,5	12,8	0	0	0	0	0
Обед:												
Борщ со сметаной		2/2	150	60,75	1,1	3,23	6,45	0,05	0,06	14,6	67,44	1,11
Биточки (котлеты) рыбные		9/7	70	74	9	1,4	5,6	0,05	0,08	0,38	35,48	0,47

Картофельное пюре			3/3	130	117	2,5	3,6	18	0,1	0,08	9,3	32,3	0,9
Подгарнировка из свежих, консервированных овощей или овощей припущенные				40	5,4	0,24	0,33	1	0,006	0,006	3,3	2,88	0,09
Сок фруктовый				150	67,15	0,08	0	14,22	0,016	0,016	3,16	6,32	0,55
Хлеб пшеничный (Валетек 8)				20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Хлеб ржаной				30	52,1	2	0,4	10	0,05	0	0	10,5	1,17
Полдник:													
Омлет натуральный			2/6	60	98,25	5	7,88	1,05	0,03	0,18	0,08	41,37	1
Сдоба обыкновенная			8/12	50	126	4	4	26,9	0,03	0,025	0,05	14,96	0,28
Чай с молоком			12/10	150	45,75	1,05	1,05	8,4	0,008	0,05	0,2	39,8	0,05
ИТОГО за второй день:					1128,55	34,88	35,33	157,73	0,46	0,707	31,86	430,86	7,14
3 вариант (среда)													
Завтрак:													
Запеканка из творога с морковью			13/5	100	213	12	11	12,7	0,05	0,2	1,23	124,01	0,66
Хлеб пшеничный				15	35	1	0,14	7,4	0,04	0	0	6,44	0,24
Кофейный напиток с молоком			13/10	150	67	2,2	2,2	10,1	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08
Печенье (пряник)				20	72	1,6	5,75	20,25					
2-ой Завтрак:													
Йогурт (напиток кисломолочный)				100	83	1,17	2,5	12,8	0	0	0	0	0
Обед:													
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне			18/2	150	73,5	1,2	0,8	8,55	0,1	0,11	20,3	114	2
Суфле из мяса кур паровое			8/9	60	150	7,5	11,36	2,3	0,03	0,11	0,26	41,83	1
Капуста тушеная			8/3	130	81,8	3	2,5	11,83	0,04	0,06	27,23	71,24	1
Напиток из шиповника			15/10	150	48,75	0,1	0,08	12,5	0,008	0,015	66,75	3,07	0,16
Хлеб пшеничный (Валетек 8)				20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Хлеб ржаной				30	52,1	2	0,4	10	0,05	0	0	10,5	1,17
Полдник:													
Пирог с рыбой			1/12,22/12	50	132	4,2	4,3	15,9	0,08	0,06	0,18	17,3	0,46
Чай с молоком			12/10	150	45,75	1,05	1,05	8,4	0,008	0,05	0,2	39,8	0,05
Фрукты свежие				100	37,6	0,32	0,32	8,4	0	0	10	1,8	0,26
ИТОГО за третий день:					1138,1	38,66	42,64	150,97	0,476	0,695	126,54	517,97	7,4
4 вариант (четверг)													
Завтрак:													
Каша пшеничная молочная с маслом сливоч.			11/4	150	154,5	4,1	4,5	23,4	0,1	0,08	0,3	73,15	0,8
Какао с молоком			14/10	150	101,3	2,9	2,6	17,2	0,02	0,1	0,39	83,82	0,8
Хлеб с маслом и сыром			4/13	15/4/6	96,5	2,9	5,2	13,1	0	0,02	0,03	49,2	0,04
2-ой Завтрак:													
Йогурт (напиток кисломолочный)				100	83	1,17	2,5	12,8	0	0	0	0	0
Обед:													
Суп овощной с мясными фрикадельками			15/2004	150	141	3,8	9,2	10,4	0,08	0,08	16	37	1,2

[illegible]

Суп из овощей со сметаной	14/2	150	80	1	3,9	6,2	0,04	0,03	5,14	17	0,44
Фрикадельки из мяса говядины припущенные	22/8	70	165	10,6	11,3	5,3	0,02	0,08	0,08	21,5	1,1
Свекла, тушенная в сметанном соусе	16/3	130	75,7	2	2,3	11,7	0,026	0,05	5,6	54,52	1,66
Компот из яблок и кураги	1/10	150	53	0,2	0	13,8	0	0,075	37,56	5,58	0,14
Хлеб пшеничный (Валетек 8)		15	35	1	0,14	7,4	0,04	0	0	6,44	0,24
Хлеб ржаной		30	52,1	2	0,4	10	0,05	0	0	10,5	1,17
Полдник:											
Йогурт (напиток кисломолочный)		120	99,6	1,4	3	15,4	0	0	0	0	0
Булочка творожная	2/12	50	170	6	6,6	23,2	0,04	0,06	0,06	23,24	0,42
Фрукты свежие		100	37,6	0,32	0,32	8,4	0	0	10	1,8	0,26
ИТОГО за шестой день:			1198,15	33,22	39,06	159,49	0,362	0,521	62,44	327,11	6,89
7 вариант (вторник)											
Завтрак:											
Каша рисовая молочная с маслом сливочн.	7/4	150	186	4,5	4,4	31,8	0,05	0,1	0,39	84,52	0,42
Какао с молоком	14/10	150	101,3	2,9	2,6	17,2	0,02	0,1	0,39	83,82	0,8
Хлеб с маслом и сыром	4/13	15/4/5	96,5	2,9	5,2	13,1	0	0,02	0,03	49,2	0,04
2-ой Завтрак:											
Сок фруктовый		150	67,15	0,08	0	14,22	0,016	0,016	3,16	6,32	0,55
Обед:											
Уха рыбацкая	30/2	150	65,3	5,1	1,6	7,4	0,09	0,08	10,3	50,77	1,1
Тефтели из мяса говядины	20/8	70	143,4	8,55	14,8	6,6	0,05	0,07	0,8	22,88	1,2
Капуста тушенная	8/3	130	81,8	3	2,5	11,83	0,04	0,06	27,23	71,24	1
Компот из яблок и изюма	6/10	150	53,25	0,2	0	13,9	0	0,08	37,55	4,5	0,11
Хлеб пшеничный (Валетек 8)		20	46,6	1,32	0,24	9,84	0,05	0	0	8,58	0,32
Хлеб ржаной		30	52,1	2	0,4	10	0,05	0	0	10,5	1,17
Полдник:											
Йогурт (напиток кисломолочный)		120	99,6	1,4	3	15,4	0	0	0	0	0
Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью и изюмом	13/12	50	116,5	3,1	2,3	20,7	0,04	0,04	0,24	17,8	0,54
Фрукты свежие		100	37,6	0,32	0,32	8,4	0	0	10	1,8	0,26
ИТОГО за седьмой день:			1109,5	35,05	37,04	171,99	0,406	0,566	80,09	410,13	7,25
8 вариант (среда)											
Завтрак:											
Каша ячневая молочная с маслом сливочн.	14/4	150	146	4,5	4	25	0,08	0,1	0,3	87,1	0,55
Чай с молоком	12/10	150	45,75	1,05	1,05	8,4	0,008	0,05	0,2	39,8	0,05
Хлеб с маслом и сыром	4/13	15/4/6	96,5	2,9	5,2	13,1	0	0,02	0,03	49,2	0,04
2-ой Завтрак:											
Йогурт (напиток кисломолочный)		100	83	1,17	2,5	12,8	0	0	0	0	0
Обед:											
Свекольник со сметаной на курином бульоне	5/2	150	84,8	1	3,3	8,8	0,04	0,04	4,1	23,8	0,8
Запеканка картофельная, фаршированная	6/9	180	251	10	10,62	28,8	0,17	0,17	13,5	30,1	2,25

отварным мясом кур с овощами													
Подгариновка из свежих, консервированных овощей или овощей припущенных													
Кисель из сухофруктов													
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	150	86,3	0,5	0,08	21,5	0,008	0,02	37,74	23,53	0,45			
Хлеб ржаной	15	35	1	0,14	7,4	0,04	0	0	6,44	0,24			
	30	52,1	2	0,4	10	0,05	0	0	10,5	1,17			
Подник:													
Рыба, запеченная в молочном соусе	70	60	7,3	4,6	3,4	0,03	0,06	0,09	48,3	0,29			
Морковь тушеная	80	60,2	1	3,92	7	0,03	0,05	1,84	36,88	0,5			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	15	35	1	0,14	7,4	0,04	0	0	6,44	0,24			
Чай с молоком	150	45,75	1,05	1,05	8,4	0,008	0,05	0,2	39,8	0,05			
Фрукты свежие	100	37,6	0,32	0,32	8,4	0	0	10	1,8	0,26			
ИТОГО за восьмой день:													
9 вариант (четверг)		1124,4	35,03	37,65	171,4	0,51	0,566	71,3	406,57	6,98			
Завтрак:													
Каша кукурузная молочная с маслом сливоч.													
Кофейный напиток с молоком	150	159	4,5	5,9	22	0,04	0,15	0,59	125,33	0,31			
Хлеб с маслом	150	89	3	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11			
2-ой Завтрак:	20/4	97	1,52	3,9	12	0	0,01	0	1,2	0,01			
Йогурт	100	83	1,17	2,5	12,8	0	0	0	0	0			
Обед:													
Суп крестьянский со сметаной на мяс.бульоне													
Пюре из мяса говядины	150	81	1,3	3,3	7,6	0,03	0,02	4,8	19,3	0,41			
Макаронные изделия отварные	60	153	12	10,9	1,6	0,02	0,08	0,04	22,9	1,4			
Подгариновка из свежих, консервированных овощей или овощей припущенных	130	163,6	4,6	3,3	28,2	0,05	0,017	0	11,2	0,6			
Сок фруктовый	40	5,4	0,24	0,33	1	0,006	0,006	3,3	2,88	0,09			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	150	67,15	0,08	0	14,22	0,016	0,016	3,16	6,32	0,55			
Хлеб ржаной	15	35	1	0,14	7,4	0,04	0	0	6,44	0,24			
	30	52,1	2	0,4	10	0,05	0	0	10,5	1,17			
Подник:													
Омлет с картофелем (запеченный)	60	61,5	3,5	2,9	4,9	0,04	0,12	0,57	30,14	0,75			
Горошек зеленый	20	14,5	0,5	3,1	5,6	0,02	0,01	1,9	4,15	0,14			
Чай с молоком	150	45,75	1,05	1,05	8,4	0,008	0,05	0,2	39,8	0,05			
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	15	35	1	0,14	7,4	0,04	0	0	6,44	0,24			
Печенье	10	36	0,8	2,9	10,13	0	0	0	0	0			
ИТОГО за девятый день:													
10 вариант (пятница)		1178	38,26	43,66	166,65	0,39	0,599	15,08	392,46	6,07			
Завтрак:													
Суп молочный с лапшой													
Хлеб с маслом и сыром	150	71,25	2,55	2,8	9	0,03	0,075	0,32	66,41	0,2			
Чай с молоком	15/4/6	96,5	2,9	5,2	13,1	0	0,02	0,03	49,2	0,04			
	150	45,75	1,05	1,05	8,4	0,008	0,05	0,2	39,8	0,05			

