УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 2»

Курсевич И.В. _____

Примерное 10 дневное меню
2018-2019 год
МДОУ «Детский сад №2»,
Работающего в 8-10 часовом режиме
Для детей от 1,6 до 3-х лет
На 2018-2019 уч. год

1 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технолог карты
Завтрак							
Каша вязкая пшенная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159,5	0	51
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	171,56	6,62	61
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	**377**	**18,64**	**16,76**	**57,82**	**488,14**	**6,62**	
Второй завтрак							
Фрукты свежие/молоко/сок фруктовый*	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	44
Итого за прием	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44**	**10,00**	
Обед							
Салат из белокачанной капусты**	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	67
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	5
Плов из отварной птицы	160	21,30	16,25	24,99	331,2	1,57	28
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	30,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	**580**	**28,5**	**22,94**	**79,61**	**616,54**	**19,98**	
Полдник							
Печенье/вафля***	10	0,752	1,18	7,492	16,8	0	42
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	55
Итого за прием	**310**	**3,56**	**4,1**	**23,42**	**115,15**	**0,59**	
Итого за день	**1247**	**51,102**	**44,2**	**170,65**	**1263,83**	**37,19**	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

**до 01.03

*** Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

2 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша «Дружба»	150	4,09	6,85	23,39	169,0	0	47
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	53
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Итого за прием	**367**	**17,61**	**16,99**	**57,5**	**442,9**	**0,97**	
Второй завтрак							
Сок фруктовый/фрукты свежие**	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
Итого за прием	**160**	**0,8**	**0,16**	**16,2**	**73,6**	**3,2**	
Обед							
Салат из соленых огурцов / салат из огурцов с растительным маслом*	40	0,34	1,94	1,04	22,06	1,25	72/72-А
Борщ на курином бульоне со сметаной	160	2,46	1,39	4,34	51,98	7,98	1
Макаронные изделия отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	0	25
Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	14
Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	56
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	**530**	**13,31**	**12,3**	**58,37**	**454,42**	**10,43**	
Полдник							
Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	37
Молоко	180	9,0	7,92	14,94	169,74	1,62	62
Итого за прием	**230**	**12,61**	**14,8**	**38,88**	**299,32**	**1,81**	
Итого за день	**1287**	**44,33**	**44,25**	**170,95**	**1270,24**	**16,41**	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

** Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

3 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160	5,33	8,80	18,11	173,15	0,72	50
Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	66
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	360,73	0	75
Итого за прием	**357**	**15,58**	**16,16**	**41,08**		**0,99**	
Второй завтрак					21,0		
Вафля/пряник/печенье*	10	0,55	0,65	3,49	21,0	0,6	40
Итого за прием	**10**	**0,55**	**0,65**	**3,49**		**0,6**	
Обед							
Салат из моркови с растительным маслом до 01.03/Салат из отварной моркови с изюмом**	40	0,48	2,84	3,88	42,0	1,30	70/70-А
Суп гороховый с гренками из хлеба пшеничного	160	4,58	0,38	12,90	81,50	3,41	4
Суфле из отварной курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	0,43	33
Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,90	3,14	19
Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,04	2,4	58
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	**590**	**28,24**	**24,82**	**54,15**	**505,6**	**10,68**	
Полдник							
Сырники творожные, запеченные	75	20,60	16,16	15,67	299,89	0,28	35
Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10	31
Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	55
Итого за прием	**265**	**22,06**	**18,36**	**32,34**	**399,84**	**0,38**	
Итого за день	**1222**	**66,43**	**59,99**	**131,06**	**1287,17**	**12,65**	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

**до 01.03

4 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Суфле творожное	75	17,16	140,76	14,74	231,36	0,30	34
Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10	31
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	171,56	6,62	61
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	**332**	**30,68**	**21,88**	**51,25**	**577,43**	**7,02**	
Второй завтрак							
Фрукты свежие/сок фруктовый*	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	44
Итого за прием	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44**	**10,00**	
Обед							
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	69
Суп крестьянский со сметаной	160	1,94	1,30	10,56	73,66	5,66	7
Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,49	4,77	109,33	0,50	22
Соус томатный с маслом сливочным	40	0,49	1,2	3,91	28,48	0,88	32
Капуста тушенная	150	3,18	6,72	6,98	119,70	16,95	18
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	**650**	**29,59**	**15,63**	**62,81**	**523,52**	**27,39**	
Полдник							
Булочка «Молочная»	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	38
Молоко кипяченое	180	9,0	7,92	14,94	169,74	1,62	62
Итого за прием	**230**	**12,61**	**14,8**	**38,88**	**299,32**	**1,81**	
Итого за день	**1312**	**70,28**	**52,71**	**162,74**	**1444,27**	**46,22**	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

5 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,68	52
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	53
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло	70	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	**377**	**18,01**	**17,03**	**45,4**	**396,21**	**1,27**	
Второй завтрак							
Печенье/вафля/пряник*	10	0,752	1,18	7,492	16,8	0	63
Итого за прием	**10**	**0,752**	**1,18**	**7,492**	**16,8**	**0**	
Обед							
Салат из свеклы отварной	40	0,54	1,84	2,34	28,08	0,76	71
Суп рыбный	160	10,19	0,48	7,38	84,35	4,72	8
Запеканка картофельная с печенью	180	15,28	15,03	13,10	273,49	7,83	16
Соус томатный с маслом сливочным	40	0,49	1,2	3,91	28,48	0,88	76
Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	
Итого за прием	**600**	**28,84**	**18,91**	**60,24**	**559,18**	**14,79**	
Полдник							
Блинчики с джемом	75/10	5,24	8,1	34,31	234	1,03	12
Какао с молоком сгущенным	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29	62
Итого за прием	**235**	**7,74**	**10,00**	**48,51**	**317,3**	**1,32**	
Итого за день	**1222**	**55,342**	**47,12**	**161,642**	**1289,49**	**17,38**	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

6 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	160	5,33	8,80	18,11	173,15	0,72	49
Чай с лимоном/с сахаром*	150	0,04	0	9,10	35,0	1,6	63
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	**347**	**13,31**	**13,18**	**41,2**	**329,21**	**2,32**	
Второй завтрак							
Сок фруктовый/фрукты свежие**	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
Итого за прием	**160**	**0,8**	**0,16**	**16,2**	**73,6**	**3,2**	
Обед							
Салат из белокочанной капусты до 01.03.***	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	67
Суп - рассольник	150	0,97	3,04	6,56	62	4,52	2
Биточек мясной	60	8,83	3,55	3,26	75,03	0	11
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	4,27	14,6	175,33	0	21
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,04	2,4	58
Итого за прием	**530**	**20,74**	**19,47**	**54,71**	**463,56**	**19,9**	
Полдник							
Яйцо отварное/Омлет натуральный	40/120	5,1	4,6	0,3	63	0	36/27
Пастила/зефир****	10	0,064	0,01	7,98	32,6	0	41
Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	55
Итого за прием	**200**	**5,164**	**4,61**	**21,78**	**142,1**	**0**	
Итого за день	**1237**	**40,014**	**37,42**	**133,89**	**1008,47**	**25,42**	

* Замена блюд в зависимости от наличия продуктов
**Замена блюд в зависимости от наличия продуктов
***До 01.03
**** Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

7 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218,0	0,14	26
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	171,56	6,62	61
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	**367**	**15,35**	**18,93**	**56,05**	**510,62**	**6,76**	
Второй завтрак							
Вафля/пряник*	10	0,55	0,65	3,49	21,0	0,6	40
Итого за прием	**10**	**0,55**	**0,65**	**3,49**	**21,0**	**0,6**	
Обед							
Салат из соленых огурцов/салат из огурцов с растительным маслом**	40	0,34	1,84	1,04	22,06	1,25	72-72-А
Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	35,0	11,07	10
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140,0	0	29
Котлета или биточек рыбный	60	7,61	2,45	5,33	74,0	0,18	23
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Итого за прием	**530**	**13,76**	**11,16**	**69,42**	**415,84**	**13,1**	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,6	0,02	43
Молоко	180	9,0	7,92	14,94	169,74	1,62	62
Итого за прием	**240**	**12,45**	**9,32**	**48,27**	**329,34**	**1,64**	
Итого за день	**1147**	**42,11**	**40,06**	**177,23**	**1276,8**	**22,1**	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

**Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

8 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0	46
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	53
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	**377**	**20,5**	**17,98**	**55,05**	**456,42**	**0,97**	
Второй завтрак							
Фрукты свежие/сок фруктовый*	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	44
Итого за прием	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44**	**10,00**	
Обед							
Салат из зеленого горошка консервированного**	40	1,19	2,07	1,27	33,0	4,4	73
Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61,0	7,2	6
Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164,0	15,03	24
Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	**520**	**15,54**	**10,93**	**59,85**	**402,78**	**27,23**	
Полдник							
Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	279	0,23	13
Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10	31
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	66
Итого за прием	**345**	**21,4**	**20,29**	**36,81**	**427,8**	**0,92**	
Итого за день	**1342**	**57,84**	**49,6**	**161,51**	**1331**	**39,12**	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

**Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

9 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296	0,28	20
Чай с лимоном/с сахаром*	150	0,04	0	9,10	35,0	1,6	64
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	**307**	**29,02**	**18,84**	**43,67**	**452,06**	**1,88**	
Второй завтрак							
Пастила/зефир**	10	0,064	0,01	7,98	32,6	0	41
Итого за прием	**10**	**0,064**	**0,01**	**7,98**	**32,6**	**0**	
Обед							
Салат из моркови с растительным маслом до 01.03/Салат из отварной моркови с изюмом	40	0,48	2,84	3,88	42,0	1,30	70/70-А
Суп картофельный с мясными шариками (курой)**	160	7,81	3,07	15,50	119,68	8,60	9
Жаркое по домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,0	6,40	15
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,04	2,4	58
Итого за прием	**530**	**34,02**	**16,79**	**61,39**	**457,92**	**18,7**	
Полдник							
Булочка с изюмом	50	3,90	3,06	26,93	151,0	0	39
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	171,56	6,62	62
Итого за прием	**230**	**8,02**	**7,6**	**46,28**	**322,56**	**6,62**	
Итого за день	**1077**	**71,124**	**43,24**	**159,32**	**1265,14**	**27,2**	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

** Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

10 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	14,2	0	48
Какао с молоком сгущенным	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29	54
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	**347**	**14,07**	**13,22**	**52,27**	**255,08**	**0,29**	
Второй завтрак							
Сок фруктовый/фрукты свежие*	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
Итого за прием	**160**	**0,8**	**0,16**	**16,2**	**73,6**	**3,2**	
Обед							
Суп картофельный с клецками	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	57
Капуста тушеная с мясом, курой	150	14,29	11,71	9,73	201,0	3,27	17
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	**530**	**20,75**	**17,7**	**58,37**	**485,38**	**8,1**	
Полдник							
Винегрет овощной	150	1,38	6,18	8,4	94,8	10,2	68
Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	55
Итого за прием	**300**	**1,38**	**6,18**	**21,9**	**141,3**	**10,02**	
Итого за день	**1377**	**37,00**	**37,26**	**148,74**	**955,36**	**21,79**	
Итого за весь период		**362,5**	**368,00**	**1587,3**	**10367,4**	**262,30**	
Среднее значение за период		**36,25**	**36,8**	**158,73**	**1036,74**	**26,32**	

Соотношение основных пищевых веществ (13,9%; 31,9%; 61,2%)

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов