

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС с. Чемодановка

М.В. Шадрина



« 31 » 08 2017

**Примерное 10-дневное меню
на осеннее-зимний период
для детей до 3 лет, посещающих
МБДОУ ДС с. Чемодановка
с 10 – часовым пребыванием**

День 1

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Сок	150		150	0.3	0	9.2	38.2
Завтрак							
Каша пшённая молочная			150	5.07	7.8	19.3	168.7
пшено	15	15					
Молоко	120	120					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	4	4					
Какао на молоке			150	3.4	3.5	18.2	122.5
молоко	120	120					
сахар	10	10					
какао порошок	1.5	1.5					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0.05	6.7	0.1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
Всего за завтрак				8.82	21.4	55.3	431.1
обед							
Салат из моркови			45	0.5	3.1	4.3	47.6
Свекла	55	42					
Масло растительное	3	3					
сахар	2	2					
Суп картофельный со сметаной			200	2.3	3.6	18	114.0
Картофель	150	105					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	5	5					
Котлета			60	15.5	16.1	4	237.5
Мясо	80	61.7					
Яйцо	2	2					
Мука пшеничная	4	4					
Лук	8	8					
Хлеб	8	8					
Масло растительное	2	2					
Капуста тушёная			150	2.7	4.4	12.7	101.3
Капуста	190	150					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
Масло сливочное	4	4					
Масло растительное	5	5					
Мука	1	1					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
фрукты сухие	8	8					

Сахар	10	10					
Хлеб ржаной	30	30					
Всего за обед				21.11	27.2	58.2	572.9

Полдник

Вермишель молочная			150	4.6	8.25	19.5	157
вермишель	15	15					
Молоко	120	120					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром			150	0.10	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20					
Всего за полдник				4.7	8.25	29.3	195
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	3.6	0,6	26.6	113.4
Хлеб пшеничный			55	3.2	1.2	21.3	108.1
Всего за день				34.63	56.9	142.8	1199

День 2

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
Банан	105	75	75	1.3	0.07	14.4	66.8
Завтрак							
Каша манная молочная вязкая			150	4.7	6.7	19.7	154.3
Крупа манная	15	15					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Кофейный напиток			150	3.0	3.4	16.2	103.5
Кофейный напиток	1.5	1.5					
Молоко	120	120					
Сахар		10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0.05	6.7	0.1	66.5
Всего за завтрак				9.05	16.87	50.4	391.1
обед							
Салат из солёной сельди			45	4.65	3.0	0.6	51
Сельдь солёная	60	30					
Лук репчатый	8	6					
Масло растительное	3	3					
Суп гороховый			200	5.2	2.2	13.3	110
Горох сухой	23	23					
Морковь	16	12					
Картофель	40	29					
Лук репчатый	8	6					
Масло сливочное	2	2					
Картофельная запеканка с отварным мясом со сметанным соусом			180/23	16	15	29	315
Картофель	200	125					
Молоко	40	40					
Яйцо	4.3	4.3					
Мясо	80	53.6					
Масло сливочное	1.5	1.5					
Масло растительное	2	2					

Лук репчатый	12	10					
Мука пшеничная	2	2					
Подлива:							
Сметана	4	4					
Мука пшеничная	4	4					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				
Всего за обед				25.96	20.2	62.1	548.5
Полдник							
Пудинг Творожный со сгущенным молоком			100/10	16.0	11.0	24.3	255
Творог	80	80					
Крупа манная	8	8					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	4	4					
Яйцо	6						
Молоко	30	30					
Молоко сгущенное	10	10					
Чай с лимоном			150/4	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
Сахар	10	10					
Лимон	4	4					
Всего за полдник				16.1	11	34.1	293
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	35	35	35	2.3	0.8	15.6	80.4
Всего за день				51.1	48.1	146.6	1232.6

День 3

Наименование блюد и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Завтрак							
Каша гречневая молочная			150	5.6	7.2	20.6	168.8
Крупа гречневая	20	20					
Молоко	120	120					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	4	4					
Какао на молоке			150	3.4	3.5	18.2	122.5
Какао порошок	1.5	1.5					
Сахар	10	10					
Молоко	120	120					
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
Всего за завтрак				11.75	20.8	38.8	401
Обед							
Щи со сметаной			200/10	2.25	3.45	12.5	90.0
Капуста белокочанная	45	33					
Морковь	16	12					
Картофель	75	45					
Лук репчатый	8	6					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	5	5					
Ёжики в томатно- сметанном соусе			70/40	13.5	13.0	10.7	212.0
Мясо	80	61					
Крупа рисовая	15	15					
Яйцо	4	4					
Лук репчатый	8	6					
Масло сливочное	2	2					
Соус:							
Мука	2	2					
Томат	2	2					
Сметана	4	4					
Свекла тушенная			120	2.0	3.8	12.0	90
Свекла	150	120					
Масло растительное	4	4					
Напиток из шиповника			150	0,12	0	16.0	62.0
шиповник	9	9					

Всего за обед				17.92	20.25	51.2	454
Полдник							
Рыба под омлетом			70	11.4	11.4	3.8	101
Рыба	60	52					
Мука	4	4					
Масло сливочное	2	2					
Яйцо	18	15.8					
Молоко	20	20					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20					
Печенье	40	40	40				
Всего за полдник				11.5	11.4	21.3	139
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	2.7	0.5	20.0	85
Хлеб пшеничный	55	55	55	3.2	1.2	21.3	108.1
Всего за день				41.2	52.5	111.3	994.0

День 4

Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Сок	150	150	150	0.3	0	9.2	38.2
Завтрак							
Каша рисовая молочная			150	4.74	7.6	20.0	167.4
Рис	25	25					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Кофейный напиток			150	3	3.4	16.2	103.5
Кофейный напиток молоко сахар	1.5 120 10	1.5 120 10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
Всего за завтрак				8.1	17.57	44.5	356.1
Обед							
Салат из белокочанной капусты			45	0.5	2.9	2.3	48.3
Капуста	48	36					
Морковь	8	6					
Масло растительное	3	3					
Суп рыбный			200	7.6	3.8	13.5	117.9
Рыба	40	32					
Картофель	80	56					
Морковь	16	12					
Лук репчатый	8	6					
Крупа рисовая	4	4					
Масло сливочное	2	2					
Гуляш в томатно-сметанном соусе			70	15.8	10.5	3.9	172.1
Мясо	80	80					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	20	18					
Томат	2	2					
Мука	2	2					
Сметана	3	3					
Масло растительное	2	2					
Макаронны с маслом			120	3.0	3.0	20.9	128
Макаронны	40	40					
Масло сливочное	4	4					
Компот из сухофруктов			150	0,11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	10	10					
Хлеб ржаной	30	30	30				
Всего за обед				27.01	20.2	59.8	539

Полдник

Винегрет			120	1.5	3.9	14.0	99
Свекла	40	30					
Картофель	60	43					
Морковь	23	19					
Лук репчатый	8	6					
Горошек зеленый	15	10					
Огурец	23	17					
консервированный							
Масло растительное	4	4					
Чай с сахаром			150	0,1	0	9.8	38
Чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Печенье	20	20	20	4.1	2.3	13.2	94
Хлеб пшеничный	20	20	20				
Всего за полдник				5.7	6.2	26.9	231
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	55	55	55	4.9	1.2	35.6	175.0
Всего за день				40.84	44	131.2	1126.2

День 5

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Яблоко	90	75		0.3	0	8.2	37.2
Завтрак							
Каша пшённая молочная			150	5.07	7.8	19.3	169
Пшено	15	15					
Молоко	120	120					
Масло	4	4					
сахар	3	3					
Какао на молоке			150	3.4	3.5	18.2	122.5
Какао порошок	1.5	1.5					
молоко	120	120					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
Всего за завтрак				11.82	21.4	55.0	476.6
обед							
Салат из квашеной капусты			45	0.5	2.3	3.0	42.3
Капуста квашеная	40	40					
Масло растительн.	3	3					
Сахар	2	2					
лук	4	3					
Суп с клецками			200	3	2.7	9.4	79.1
мука	15	15					
яйцо	2	2					
лук	8	6					
морковь	16	12					
масло сливочное	2	2					
картофель	80	56					
масло растительное	2	2					
Биточки мясные			60	11.6	8	4.4	136.5
Мясо	80	50					
Хлеб пшеничн.	8	8					
Яйцо	3	2.8					
Мука пшеничная	3	3					
Лук	8	6					
Масло растит.	4	4					
Рис рассыпчатый с томатным соусом			112 25	2.4	3.2	22	128
Рис	40	40					
Томат	4	4					
Лук репчатый	5	3					
Масло сливочное	3	3					
Мука пшеничная	2	2					
Компот из лимонов			150	0,07	0	15.4	62
лимон	15	13					

Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	30	30	30				
Всего за обед				17.5	17.4	54.2	476

Полдник

Яйцо	50	47	60	4.8	6.4	2,0	85
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай сахар	0.3 10	0.3 10					
Хлеб пшеничный	20	20	20				
Печенье	20	20	20	4.1	2.3	13.2	94
Всего за полдник				9.0	8.7	29.4	217
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	55	55	55	3.2	1.2	21.3	108.1
Всего за день				38.3	53.1	138.6	1169.5

День 6

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Яблоко	90	75	75	0,30	0	8.2	37.2
Завтрак							
Каша манная молочная			150	4.7	6.7	19.2	154.7
Крупа манная	15	15					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Кофейный напиток			150	3	3.4	16.2	103.5
Кофейный напиток	1.5	1.5					
молоко	120	120					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
Всего за завтрак				8.05	16.8	43.7	361.9
Обед							
Рассольник со сметаной			200/5	1.9	3.5	14.1	95.2
Картофель	80	56					
Крупа рисовая	4	4					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
Огурец	13	11					
консервированный							
Масло сливочное	2	2					
Сметана	5	5					
Шницель мясной			60	12.2	12.2	4.3	175
Мясо	80	60					
Хлеб пшеничный	8	8					
Лук репчатый	8	6					
Масло растительное	2	2					
Яйцо	2	2					
Овощи тушеные			150	2.4	3.2	20.0	87.2
Картофель	53	23					
Морковь	45	33					
Лук репчатый	8	6					
Капуста белокочанная	50	33					
Зеленый горошек	15	13					
Масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов			150	0,11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					

Сахар	10	10					
Хлеб ржаной	30	30	30				
Всего за обед				16.61	19.0	57.6	430
Полдник							
Булочка домашняя			60	4.2	7.2	29.3	201
Мука пшеничная	40	40					
Молоко	20	20					
Яйцо 1,8	4	4					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	5	5					
Дрожжи	1	1					
Масло растительное	2	2					
Чай с сахаром			130	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
Сахар	10	10					
Итого за полдник				4.3	7.2	39.1	239
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	35	35	35	2.3	0.8	15.6	80.4
Всего за день				29.0	43.0	140.4	1031

День 7

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
яблоко	90	75	75	0.30	0	8.2	37.2
Завтрак							
Каша рисовая молочная			150	4.74	7.6	20.0	167.4
Рис	25	25					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
Какао на молоке			150	3.4	3.5	18.2	122.5
Какао порошок	1.5	1.5					
молоко	120	120					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0.05	6.7	0.1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
Всего за завтрак				11.2	21.2	46.5	436.8
Обед							
Салат из лука			45	0.7	3.0	4	45.6
Лук репчатый	45	40					
Масло растительное	3	3					
Борщ с мясом и со сметаной			200/5	7.5	7.5	15.2	159.4
Мясо	40	26.8					
Свекла	40	30					
Капуста белокачанная	22	19					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
картофель	70	52.5					
Томат	2	2					
Масло сливочное	2	2					
сметана	5	5					
Рыба тушёная с овощами			60	9.05	5.42	14.06	145.3
Рыба	80	45					
Лук репчатый	8	6					
морковь	22	18					
Томат	2	2					
Масло растительное	3	3					
пюре			140	4.0	5.0	21.7	139.5
Картофель	170	120					
Молоко	30	30					
Масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					

Хлеб ржаной	30	30	30				
Всего за обед				21.36	20.92	74.16	562.3
Полдник							
Пряник			55	8,2	13,4	51,3	362,4
йогурт			140	4.0	4.6	13.0	106.2
Всего за полдник				12.2	18.0	64.3	468.2
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	35	35	35	2.3	0.8	15.6	80.4
				44.7	60.12	185	1467.3

Наименование блюد и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Яблоко	90	75	75	0.30	0	8.2	37.2
Завтрак							
Вермишель молочная			150	4.9	6.8	15.5	140.2
Вермишель	15	15					
Молоко	120	120					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0.05	6.7	0.1	66.5
Всего за завтрак				5.35	13.5	33.6	281.9
Обед							
Салат из моркови			45	0.5	3.1	4.3	47.6
Морковь	55	42					
Сахар	2	2					
Масло растительное	3	3					
Суп крестьянский со сметаной			200/5	2.42	2.62	13.2	102.2
Картофель	80	56					
Крупа пшено	8	8					
Лук репчатый	8	6.4					
Морковь	16	12					
Масло сливочное	2	2					
Сметана	5	5					
Плов с мясом			160	10.2	11.5	25.2	227.2
Рис	40	40					
Лук	8	7					
Морковь	12	9					
Мясо	80	80					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	2.5	2.5					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				
Всего за обед				13.23	17.22	61.9	449.5

Полдник

Пудинг творожный Со сгущенным молоком			100/10	16.0	11.0	24.3	255
Творог	76	76					
Молоко	30	30					
Крупа манная	8	8					
Яйцо 1/4	6	6					
Сахар	4	4					
Масло сливочное	2	2					
Молоко сгущенное	10	10					
кисель			150	0.1	0	8.2	50.2
Кисель сахар	10 8	10 8					
и того за полдник				16.1	11.0	32.5	305.2
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0,3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	35	35	35	2.3	0.8	15.6	80.4
Всего за день				34.7	41.7	128.0	1037

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Сок	150	150	150	0.3	0	9.2	38.2
Завтрак							
Каша « Дружба»			150	4.74	8.0	20.0	167.4
рис	12	12					
пшено	12	12					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Какао на молоке			150	3,4	3.5	18.0	109.2
Какао порошок	1.5	1.5					
Сахар	10	10					
Молоко	120	120					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0,05	6.7	0,1	66.5
сыр	8	8	8	2.7	3.4	0	43.2
Всего за завтрак				8.81	18.42	55.8	416.5
Обед							
Салат из отварной свеклы с черносливом			45	0.6	2.7	3.8	42.3
Свекла	55	43.5					
Масло растительное	3	3					
Чернослив	11	11					
Суп вермишелевый на курином бульоне			200	4.5	3.7	19.5	135.1
Вермишель	12	12					
Морковь	16	12.8					
Лук	8	6					
Картофель	40	25					
Масло растительное	2	2					
Масло сливочное	2	2					
Котлета			60	15.5	16.1	4	237.5
Мясо	80	61.7					
Яйцо	2	2					
Мука пшеничная	4	4					
Лук	8	8					
Хлеб	8	8					
Масло растительное	2	2					
Картофельное пюре			140	4.0	5.0	21.7	139.5
Картофель	170	120					
Молоко	30	30					
Масло сливочное	3	3					
Компот из лимонов			150	0.07	0	15.4	62
лимон	15	15					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	30	30	30				

Всего за обед				24.6	27.5	49	554.4
---------------	--	--	--	------	------	----	-------

Полдник

Рыба под омлетом			70	11.4	11.4	3.8	101
Рыба свежая	60	45					
Мука	4	4					
Масло сливочное	2	2					
Яйцо	18	15.8					
Молоко	20	20					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20				
Печенье	20	20	20	4.1	2.3	13.2	94
Всего за полдник				13.25	7.7	37.0	282
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	55	55	55	4.9	1.2	35.6	175.0
Всего за день				46.7	53.6	141.9	1253

Наименование блюдов и продуктов	Брутто	Нетто	выход	Химический состав			
				Белки г	Жиры г	Углеводыг	Энергетическая ценность
Банан	100	50	50	0.56	0	5.8	20.3
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная			150	5.3	7.3	19.3	198.3
Крупа геркулес	15	15					
Молоко	120	120					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	3	3					
Кофейный напиток			150	2.8	3.8	19.8	121.0
Кофе	1.5	1.5					
молоко	120	120					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	35	35	35				
Масло сливочное	8	8	8	0.05	6.7	0.1	66.5
Всего за завтрак				8.15	17.8	47.7	405.1
Обед							
Салат из белокочанной капусты			45	0.5	2.9	2.3	48.3
Капуста белокочанная	48	36					
Морковь	8	6					
Масло растительное	3	3					
Свекольник со сметаной			200/5	2.5	3.3	20.2	131.4
Свекла	80	60					
Картофель	80	50					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	16	12					
Томат	1	1					
Масло сливочное	2	2					
сметана	5	5					
Бефстроганов в томатно- сметанном соусе			50/20	12.8	14.2	4.5	199.4
Мясо	80	60					
Лук репчатый	8	6					
Морковь	25	19					
Томат	2	2					
Сметана	3	3					
Масло	2	2					
Мука пшеничная	2	2					
Каша гречневая			112	4.44	5.0	21.7	153.0
Крупа гречневая	40	40					
Масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			150	0.11	0	19.2	72.5
Сухофрукты	8	8					
Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	30	30	30				

Всего за обед				20.35	25.4	67.9	604.6
Полдник							
ватрушка с творогом			65	9.3	5.8	14.9	25
творог	25	25					
масло растительное	3	3					
сахар	5.5	5.5					
яйцо	4.5	4.5					
молоко	23	23					
дрожжи	1.6	1.6					
мука	45	45					
Чай с сахаром			150	0.1	0	9.8	38
Чай	0.3	0.3					
Сахар	10	10					
Всего за полдник				9.4	5.8	15.6	63
За весь день:							
Хлеб ржаной	30	30	30	1.8	0.3	13.3	56.7
Хлеб пшеничный	35	35	35	2.3	0.8	15.6	80.4
Всего за день				37.9	49.0	131.2	1072.7