

УТВЕЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩЕЙ МКДОУ

Н.Б.ФИЛИМОНОВА

С.И. Филимонова
18.01.2020



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1,5 -3 ЛЕТ
В МКДОУ ОСТРОВСКОМ ДЕТСКОМ САДУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная вязкая	150	3,85	4,56	22,88	197,14	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40	392
	печенье	30	3,2	2,6	19	118,5	1
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	42,22	
Итого за завтрак			7,61	7,2	61,97	397,86	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми на м/кб	180	3,69	3,85	11,62	95,94	81
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,87	3,49	166,67	277
	Макаронные отварные с маслом	120	4,43	4,00	21,09	132,39	205
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,30	236	
Итого за обед			30,17	19,96	106,95	733	
Полдник							
	Пирожки печеные	50	2,88	1,17	27,78	133	453
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40	392
Итого за полдник			2,94	1,21	37,77	173	
Итого за день			40,72	28,37	206,69	1303,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	2,92	2,92	17,89	143,44	168
	Бугерборд с маслом	40	2,53	7,58	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40	392
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак			5,91	10,94	52,3	363,44	
Обед							
	Борщ с фасолью	180	2,56	3,67	10,44	85,14	63
	Котлеты рыбные	60	17,18	3,14	4,33	86,25	255
	Соус томатный	45	0,67	2,37	4,4	41,38	348
	Картофель отварной	120	3,32	6,81	26,58	184,43	518
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	374
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236,0	
Итого за обед			32,03	17,23	119,04	735,2	
полдник							
	Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	218	230
	Кисель с сухофруктами	180	0,27	0,01	21,96	87,12	874
Итого за полдник			15,1	10,87	37,27	305,12	
Итого за День			53,04	39,04	208,61	1403,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	4,84	41,39	242,86	165.1.1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом и сыром	60	10,2	8,95	19,39	180	1-3
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	42,22	
Итого за завтрак			22,79	16,98	86,7	572,08	
обед							
	Щи из свежей капусты на м к/б	180	1,22	3,47	4,82	55,44	66
	Плов из птицы	180	15,49	11,66	0	167,14	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236	
Итого за обед			25,01	16,37	78,11	560,58	
полдник							
	Пирог открытый	50	3,28	2,12	27,66	137,5	459
	Снежок	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
Итого за полдник			10,48	7,88	35,22	258,1	
Итого за день			58,28	41,23	200,03	1390,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	150	3,85	4,56	22,88	147,86	165
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,53	7,58	14,62	136	1
Второй завтрак							
	Бананы свежие	95	1,43	0,95	19,95	90,25	
Итого за завтрак			7,87	13,13	67,44	414,11	
обед							
	Суп картофельный с крупой (рисовый) на м к/б	180	5,68	15,74	41,99	261,36	80
	Тефтели рыбные	60	13,29	4,82	5,45	83,25	261
	Соус томатный	45	0,67	2,37	4,4	41,38	348
	Капуста тушеная	120	2	13,44	14,72	152	336
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236	
Итого за обед			29,94	37,61	139,85	875,99	
полдник							
	Омлет с картофелем	85	6,01	11,15	6,29	150	218
	Коф. напиток с молоком	180	5,46	2,5	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	12,07	59	0
Итого за полдник			13,37	13,95	32,72	300,0	
Итого за день			51,18	64,69	240,01	1590,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,69	3,21	33,79	182,86	165
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с повидлом	55	2,53	4,23	27,56	156	1-3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	42,22	
Итого за завтрак			11,39	10,63	87,27	488,08	
обед	Борщ на м/б	180	1,47	3,61	10,16	79,02	58
	Пельмени отварные с маслом сливочным	180	32,07	8,83	33,84	284,00	293
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
Итого за обед			7,9	1,2	48,30	236	
полдник	Хлеб пшеничный	100	41,87	13,68	117,29	701,02	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,77	4,91	16,95	130,68	93
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40	392
	печенье	30	3,2	2,6	19	118,5	
Итого за полдник			12,03	7,55	45,94	289,18	
Итого за день			65,26	31,86	205,5	1478,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром	150	3,85	4,08	22,88	147,86	168
	печенье	30	3,2	2,6	19	118,50	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,0	392
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
Итого за завтрак			7,49	7,1	61,18	348,16	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью на м/кб	180	1,94	4,09	12,34	75,6	82
	Курица отварная	60	27,12	12,45	0,00	142,5	300
	Капуста тушеная	120	2,0	13,44	14,72	152,0	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236,00	
Итого за обед			39,36	31,22	100,35	708,1	
Полдник							
	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	183,0	448/449
	Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40,00	392
Итого за полдник			4,62	4,1	37,74	223	
Итого за день			51,47	42,42	199,27	1279,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,58	22,08	2,2	254,0	215
	Какао с молоком	180	6,86	3,54	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,53	7,58	14,62	136,00	1
Второй завтрак							
	Бананы свежие	95	1,43	0,95	19,95	90,25	
Итого за завтрак							
Обед							
	Борщ с картофелем на м к/б	180	1,47	3,61	10,16	79,02	58
	Бобовые отварные (горох)	120	9,62	1,02	27,18	152,31	458
	Тефтели мясные	60	7,47	4,60	5,15	77,50	287
	Соус томатный	45	0,67	2,37	4,4	41,38	348
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,30	236,00	
Итого за обед							
Полдник							
	Каша манная молочная	150	3,26	3,23	25,33	140,72	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,	392
	печенье	30	3,20	2,60	19,00	118,5	
Итого за полдник							
Итого за День							
			55,45	52,86	227,09	1574,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	150	3,85	4,56	22,88	147,86	165
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,00	392
	Бутерброд с маслом сыром	40/5/15	10,,2	8,95	19,39	180	3
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10,10	42,22	
Итого за завтрак			14,61	13,55	62,36	410,08	
Обед							
	Щи с картофелем на м/к бульоне	180	1,25	3,52	6,10	61,02	67
	Котлета рыбная	60	17,21	3,14	4,33	86,25	282
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	6,73	3,29	30,32	182,86	165.1.1
	Соус томатный	55	0.67	2.37	4.4	41.38	348
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.2	48.3	236	
Итого за обед			34,16	13,56	118,44	709,51	
Полдник							
	Запеканка из творога с морковью	50	11.04	7,13	11,89	117	238
	Соус молочный	30	1,06	1,59	2,13	25,00	350
	Кисель из сухофруктов	180	0.27	0.01	21,96	87,12	874
Итого за полдник			12,37	8,73	35,98	229,12	
Всего за День			61,14	35,84	216,78	1348,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	4,46	4,95	23,42	144,99	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,00	392
	Бутерброд с повидлом	55	2,53	4,23	27,56	156,00	2
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	42,22	399
Итого за завтрак	Обед		7,55	9,22	71,07	383,21	
	Суп картофельный с крупой на мк/б(перловый)	180	1,8	4,81	12,24	74,34	80
	Жаркое по-домашнему	170	40,18	6,17	16,96	204,77	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102,0	376
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,20	48,30	236	
Итого за обед			50,28	12,22	102,49	617,11	
Полдник	Макаронные отварные с маслом	150	4,2	3,78	19,94	125,12	205
	Снежок	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
Итого за полдник			11,4	9,54	27,5	245,72	
Итого за день			69,23	30,98	201,06	1246,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Каша пшеничная вязкая	150	4,47	4,95	23,42	144,99	168
Завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,00	392
Второй завтрак	Бутерброд с маслом сыром	40/5/15	10,20	8,95	19,39	180	3
Итого завтрак	Бананы свежие	95	1,43	0,95	19,95	90,25	
Обед			16,6	14,89	72,75	455,24	
	Суп картофельный с горохом на м к/б	180	3,69	3,85	11,62	95,94	81
	Голубцы ленивые	60	5,29	3,39	7,59	82,13	298
	Соус томатный	55	0,67	2,37	4,4	41,38	348
	Каша перловая рассыпчатая(гарнир)	120	3,49	2,49	24,87	136,0	165.4.1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102,00	376
Итого за обед	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236	
Полдник			21,44	13,34	121,77	693,45	
	Блинчики с повидлом	55	2,72	4,47	24,99	136,48	447
Итого за полдник	Коф.напиток с молоком	180	5,46	2,5	14,36	91	395
Итого за день			8,18	6,97	39,35	227,48	
Среднее значение за период			45,78	35,2	233,86	1376,17	
			56,14	40,92	217,02	1403,38	