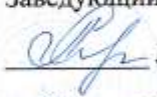


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»

 Л.А.Соколова

« 01 » марта 2021г.

**Примерное десятидневное меню
по организации питания детей
возрастная категория от 1,5 до 3-х лет
в МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка
на весенне-летний период**

Первая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	4,79	5,56	20,40	151,0	0,31	8/4
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,4	0,4	13/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		9,39	11,96	44,2	321,9		
Второй завтрак							
Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	21
Итого:		4,06	4,48	5,6	82,6		
Обед							
Суп картофельный с клецками на м/б	150	1,3	1,7	8,6	56,0	3,96	41
Плов из говядины	150	13,3	13,0	24,6	271,0	0,56	90
Салат из квашеной капусты с р.м.	40	0,4	2,0	2,68	30,4	7,136	10
Компот из чернослива	150	0,2	0,1	17,7	74,0	0,3	15
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		18,0	17,4	72,38	525,5		
Полдник							
Картофель в сметане	130	3,0	4,4	22,5	140,0	25,0	24
Чай	150	0	0	9,1	35,0	0	10/10
Итого:		3,0	4,4	31,6	175,0		
ИТОГО:		34,45	26,28	109,58	1105,0		

Первая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,5	24,4	154,0	0,3	11/4
Какао с молоком	180	3,5	3,1	21,0	121,2	0,5	14/10
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Итого:		13,3	10,5	59,4	379,2		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	83,0	0,78	193
Печенье	25	0,5	3,2	11,8	81,2	0	180
Итого:		4,6	7,8	18,2	164,2		
Обед							
Суп борщ с капустой и картофелем без м/б	150	1,1	3,2	7,2	61,0	4,77	36
Рулет мясной с яйцом	70	12,8	12,7	2,7	176,0	0,6	32
Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,8	24,0	137,5	0	43/3
Соус красный основной	25	0,2	0,6	1,6	13,3	0,6	2
Огурец свежий	40	0,3	0	0,8	5,0	2,8	66
Компот из кураги	150	0,1	0	10,2	41,0	0,3	4/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		21,2	19,9	65,3	517,9		
Полдник							
Пудинг из творога	120	17,47	12,63	25,02	285,0	0,18	17/5
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Итого:		17,47	12,63	32,52	374,0		
ИТОГО:		56,57	50,83	175,42	1435,3		

Первая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,47	23,43	154,0	0,31	15/4
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	55,8	0,2	12/10
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	
Итого:		8,4	6,67	55,13	313,0		
Второй завтрак							
Банан	200	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	156
Итого:		0,5	1,5	21,0	96,0		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	150	2,0	3,3	13,7	88,0	3,9	16/2
Котлета мясная	60/20	8,6	7,6	9,2	140,0	0,34	71
Картофельное пюре	110	2,2	3,0	15,1	99,0	7,8	3/3
Салат из свеклы с чесноком с р. м.	40	0,6	4,0	3,2	51,0	3,6	23
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		16,57	18,52	73,7	526,1		
Полдник							
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	3,7	2,5	2,8	58,4	0,8	231
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,7	27,0	144,1	0	45,3
Чай с лимоном	150	0,1	0	11,0	43,0	0,8	196
Итого:		6,5	5,2	40,8	245,5		
ИТОГО:		31,97	31,89	190,63	1180,6		

Первая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,98	3,81	20,64	133,0	0,31	5/4
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,4	0,4	13/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		8,58	10,21	44,44	303,9		
Второй завтрак							
Сок	125	0,6	0,1	12,3	53,7	2,5	442
Итого:		0,6	0,1	12,3	53,7		
Обед							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	150	1,1	2,0	7,8	51,0	2,8	9/2
Печень по- строгановски	40/30	10,2	11,8	1,8	155,0	0	128
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	71
Компот из изюма	150	0,1	0	10,2	41,0	0,3	12
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		19,84	18,68	61,12	495,7		
Полдник							
Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,1	152
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		7,8	10,5	8,2	157,0		
ИТОГО:		36,82	39,49	126,0	1010,8		

Первая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	5,6	6,6	21,9	169,0	1,7	13
Какао с молоком	180	3,5	3,1	21,0	121,2	0,5	14/10
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Итого:		14,0	12,6	56,9	394,2		
Второй завтрак							
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Печенье	25	0,5	3,2	11,8	81,2	0	180
Итого:		0,5	3,2	19,3	170,2		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,1	5/2
Жаркое по-домашнему	150	9,5	11,0	16,5	204,0	2,28	436
Кукуруза консервированная	15	0,75	0,03	1,2	8,3	1,5	71
Компот из кураги	150	0,1	0	10,2	41,0	0,3	4/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		14,45	14,93	57,0	417,4		
Полдник							
Булочка домашняя	90	6,3	10,6	48,1	314,0	0	187
Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	83,0	0,78	193
Итого:		10,4	15,2	54,5	397,0		
ИТОГО:		39,35	45,93	187,7	1378,8		

Вторая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	3,8	6,1	22,7	161,0	0,16	131
Кофейный напиток с молоком	150	2,7	2,6	12,0	80,4	0,4	13/10
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	
Итого:		8,8	9,6	56,4	345,2		
Второй завтрак							
Сок	125	0,6	0,1	12,3	53,7	2,5	442
Итого:		0,6	0,1	12,3	53,7		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	150	2,0	3,3	13,7	88,0	3,9	16/2
Тефтели из говядины	70/20	8,6	12,2	9,8	183,0	0,32	461
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,5	3,3	3,1	41,0	1,0	23/1
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		19,47	23,62	80,1	605,1		
Полдник							
Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,3	5,0	27,7	178,0	0	43-2/3
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		6,3	5,0	34,5	204,0		
ИТОГО:		35,17	38,32	183,3	1208,0		

Вторая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	4,79	5,56	20,40	151,0	0,31	8/4
Какао с молоком	180	3,5	3,1	21,0	121,2	0,5	14/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		10,19	12,46	53,2	362,7		
Второй завтрак							
Молоко	150	4,1	4,6	6,4	83,0	0,78	193
Вафли	25	1,1	1,3	18,1	114,4	0	56
Итого:		5,2	5,9	24,5	197,4		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты и картофелем без м/б	150	1,2	3,2	4,4	51,0	6,02	33
Гуляш	40/40	11,0	10,7	2,4	150,0	0,27	65
Картофельное пюре	110	2,2	3,0	15,1	99,0	7,8	3/3
Огурец свежий	40	0,3	0	0,8	5,0	2,8	66
Компот из чернослива	150	0,2	0,1	17,7	74,0	0,3	15
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		17,7	17,6	59,2	473,1		
Полдник							
Сырники из творога	80/10	13,7	7,6	16,6	189,0	0,1	6/5
Чай « Ягодка »	150	0,27	0,01	39,6	4,1	0,41	4/10
Итого:		13,97	7,61	56,2	193,1		
ИТОГО:		47,06	43,57	193,1	1226,3		

Вторая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,47	23,43	154,0	0,31	15/4
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	55,2	0,2	12/10
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Итого:		11,0	8,67	47,43	313,2		
Второй завтрак							
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0	
Итого:		0,6	0,6	14,7	70,5		
Обед							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	150	1,1	2,0	7,8	51,0	2,8	9/2
Котлета рыбная	50	7,4	5,7	6,4	107,0	0,07	56
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,7	27,0	144,1	0	45/3
Соус красный основной	25	0,2	0,6	1,6	13,3	0,6	2
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	71
Компот из кураги	150	0,1	0	10,2	41,0	0,3	4/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		13,48	11,68	73,32	460,1		
Полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,0	3,0	11,9	91,0	0,39	44
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		3,0	3,0	18,7	117,0		
ИТОГО:		28,08	23,95	154,15	897,3		

Вторая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	5,43	4,98	21,94	155,0	0,31	2/4
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,3	4,3	19,8	133,0	0,8	155
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	
Итого:		11,2	14,6	53,5	391		
Второй завтрак							
Сок	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Печенье	25	0,5	3,2	11,8	81,2	0	180
Итого:		0,5	3,2	19,3	170,2		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,1	5/2
Запеканка вермишелевая с отварным мясом	150	10,7	12,3	0,8	157,0	0,8	231
Соус красный основной	25	0,2	0,6	1,6	13,3	0,6	2
Горошек зелёный	15	0,5	0,01	1,5	8,2	1,4	1/1
Компот из изюма	150	0,1	0	10,2	41,0	0,3	12
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		15,6	16,81	43,2	383,6		
Полдник							
Ватрушка с творогом	90	11,8	11,2	37,4	293,4	0,1	5/12
Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Итого:		13,2	12,6	48,6	354,4		
ИТОГО:		41,33	42,79	174,54	1300,0		

Вторая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,98	3,81	20,64	133,0	0,31	5/4
Какао с молоком	180	3,5	3,1	21,0	121,2	0,5	14/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		9,38	10,71	53,44	344,7		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	83,0	0,78	193
Пряники	30	2,2	2,4	15,6	83,4	0	
Итого:		6,3	7,0	22,0	166,4		
Обед							
Суп Бабушкин	150	7,0	7,3	15,7	156,0	11,4	22
Жаркое по-домашнему	150	9,5	11,0	16,5	204,0	2,28	69
Огурец солёный	40	0,38	0,07	1,61	8,0	10,0	70
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		20,05	18,99	66,31	516,1		
Полдник							
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	100	2,0	6,2	26,3	168,6	0	129
Чай	150	0	0	9,1	35,0	0	10/10
Итого:		2,0	6,2	35,4	203,6		
ИТОГО:		37,73	42,9	177,15	1230,8		

