

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Большенагаткинский детский сад «Ромашка»
муниципального образования «Фальнинский район» Ульяновской области

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДООУ  М.Н. Авикин

Приказ № 105 от 14 » 12 2016

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей 1,5 — 3 лет
с 12-ти часовым пребыванием

осенне-зимний период

(сентябрь — февраль)

**Примерное 10-ти дневное меню для детей
1,5 – 3 лет с 12-ти часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	150	3,48	8,24	21,14	211,4	0,75	172
	Кофейный напиток	150	2,37	3,0	11,96	75,83	0,97	66
	Батон со слив маслом и сыром	34	5,98	4,49	10,9	100,3	0,05	3
Обед:								
	Салат картофельный с зеленым горошком на раст. масле	50	0,98	2,62	1,88	47,1	6,0	28
	<i>Рисовый суп с макаронами</i> сметаной	150	1,02	2,59	4,0	46,2	12,00	73
	Суфле из отварного мяса	60	11,7	12,62	3,1	167,0	0,5	124
	Соус томатный	15	0,17	0,62	1,2	11,15	1,1	348
	Тушеная капуста	120						
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,57	11,32	21,75	159	0	7
Полдник:								
	Плюшка	50	2,11	2,1	10,66	97	0,01	474
	Сок	150	0,33	0	6,73	28,13	1,33	309
Ужин:								
	Фрукт (груши)	100	0,4	0,3	10,7	46	5,0	63
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,02	9,06	13,35	159	2,4	
	Рисовая запеканка	150	1,11	3,58	3,92	176,25	0,36	222
	Соус молочный сладкий	15	0,8	13,5	39,7	304,5	0,97	351
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	332
Итого за первый день:		1584	43,63	71,90	237,7	1784,4	35,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак:								
	Суп молочный с крупой (макаронные изделия)	150	4,3	3,9	14,12	109,2	0,67	
	Кофейный напиток	150	2,57	2,9	11,96	75,83	0,97	56
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	3
Обед:								
	Салат из свеклы	50	0,7	3,15	4,9	55,73	19,1	33
	Суп картофельный с клецками на к/м бульоне	150	7,25	2,01	7,28	52,35	3,45	80
	Котлета из отварного мяса	60	9,37	6,93	9,42	137,25	0,09	282
	Соус томатный	15	0,17	0,67	1,2	14,15	1,15	348
	Гороховое пюре	120						
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	346
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,67	11,32	21,75	159	0	7
Полдник:								
	Булочка ванильная	50	3,86	4,06	27,24	162,0	0	468
	Чай с лимоном	150	0	0,017	8,3	34,17	2,36	383
Ужин:								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	63
	Кондитерские изделия (пирожки)	30	1,14	23,32	0,81	100,72	2	
	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	130	6,29	6,99	25,52	190,3	0,76	177
	Чай с сахаром	150	0	0,017	8,3	34,17	0,0015	382
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,34	3,66	10,88	79,5	0	
Итого за второй день:		1573	41,09	75,03	215,6	1530,12	25,95	

Прием	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	№
-------	--------------	-------	------------------	--	--	----------------	---------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак:								
	Каша «Геркулес» молочная со сливками	150	7,5	8,35	30,75	230,25	0,76	177
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	322
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	3
Обед:								
	Суп картофельный с рыбой	150	1,5	1,7	8,57	54,9	4,95	24
	Плов с курицей	180	17,38	14,56	30,6	332	0,86	37
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	1,22	21,75	159	0	7
Полдник:								
	Венская сладка	50	1,91	1,18	13,07	71,0	0	466
	Сок	150	0,33	0	6,73	28,13	1,33	323
Ужин:								
	Омлет натуральный	150	15,1	25,8	2,01	224	0,28	276
	Винегрет	60	0,5	3,7	5,06	56,88	6,1	45
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	321
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	3,66	10,88	79,5	0	
Итого за третий день:			<i>112,14</i>	<i>57,15</i>	<i>22,32</i>	<i>193,62</i>	<i>1522,74</i>	<i>27,62</i>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак:								
	Каши Ассорти молочная со слив маслом	150	3,85	4,88	31,32	184,8	0,31	178
	Кофейный напиток	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	374
	Батон со слив маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	3
Обед:								
	Салат из белокачанной капусты на масле	50	2,05	2,53	4,5	43,7	15,22	14
	Суп картофельный с бобовыми на к/м бульоне (горох)	150	4,12	4,06	14,7	101,25	4,35	70
	Котлета из отварного мяса	60	9,17	6,93	9,42	137,25	0,09	222
	Соус томатный	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,2	348
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	30,72	4,35	166,08	827,2	0	204
	Компот из свежих ягод	150	0,11	9,08	18,0	71,93	1,3	396
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,67	11,12	21,75	159	0	1
Полдник:								
	Ватрушка с творогом	50	6,12	10,9	13,8	140,0	0,04	458
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	393
Ужин:								
	Салат из сельди	50	10	3,37	0,95	56,31	0,32	40
	Картофельное пюре	120	2,72	42,68	16,4	122,0	16,13	327
	Кисель с соевыми	150	0,1	0,015	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,84	5,66	10,88	79,5	0	1
Итого за четвертый день:		1429	82	113,12	3662	2246,10	41,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак:								
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	4,5	6,15	21,97	161,25	0,16	14
	Кофейный напиток	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,09	56
	Батон со сливочным и сыром	34	5,98	4,49	10,9	100,3	0,05	3
Обед:								
	Салат луковый на масле	50						
	Суп картофельный с гречками на мясной бульоне	150	1,82	1,95	8,35	58,35	4,54	85
	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,41	4,64	23,2	160,72	0,64	179
	Гуляш из отварного мяса	80	1,1	2,68	2,79	132,86	0,59	277
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	3,65	123,45	3,75	356
	Хлеб ржанопшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	1
Полдник:								
	Плошка	50	2,71	2,4	16,66	97,0	0,01	474
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	392
Ужин:								
	Фруктовый сок-пюре	100	0	0	15,5	60	0	
	Творожная запеканка	150	16,44	11,29	16,07	231,5	0,22	238
	Соус молочный сладкий	15	5,8	13,5	19,7	304,5	0,97	357
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,75	2,92	22,23	125,1	8,7	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	393
Итого за пятый день:		1524	60,81	69,82	460,9	1967,3	22,36	

2 мф.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак:								
	Каши пшеничная молочная со сл/маслом	150	3,48	8,24	21,14	211,4	0,75	172
	Какао с молоком	150	1,05	2,65	13,18	89,16	1,19	377
	Батон со сл/маслом	3%	3,98	4,43	19,84	180,3	90,5	3
Обед:								
	Салат из свеклы на р/масле	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	3,3
	Суп картофельный с крутой на к/м бульоне (гречневый)	150	1,3	1,7	8,57	73,2	4,95	20
	Картофельно-мясная зраза с отварным мясом	120	8,914	6,59	20,47	177	17,86	308
	Соус томатно-сметанный	15	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	355
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,67	11,32	21,75	189	0	1
Полдник:								
	Домашняя булочка	50	3,61	6,26	26,96	170,0	0	469
	Сок	150	0,33	0	6,73	28,13	1,33	399
Ужин:								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	63
	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150	9,19	19,01	22,71	212,0	0,14	206
	Чай с лимоном	150	0,1	0,013	8,5	34,17	2,36	393
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	5,66	10,88	79,5	0	1
Итого за шестой день:			1509	4100	68,64	23906	168,02	47,53

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная со сл. маслом	150	3,55	8,5	30,95	330,25	8,1	177
	Кофейный напиток	150	4,05	2,65	13,18	89,16	1,19	56
	Батон со сл. маслом и сыром	34	2,98	4,49	10,9	100,3	0,05	3
Обед:								
	Салат из моркови с сахаром	50	0,6	0,04	3,8	26,15	2,4	40
	Суп картофельный с крутой па к/м бульоне (вермишель)	150	1,5	1,7	8,57	73,2	4,95	80
	Каша из отварного мяса	60	10,28	8,27	2,64	126,0	0,1	282
	Каша рассыпчатая перловая	120	30,73	4,33	16,60	827,2	0	207
	Соус томатный	15	0,76	0,74	1,05	12,01	0,2	348
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,07	11,32	21,75	159	0	7
Полдник:								
	Пирожок печеный с картошкой (морковь)	50	1,15	1,82	20,36	111	0,31	437
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	373
Ужин:								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	63
	Салат из картофеля с соевыми огурцами	50	0,68	2,6	4,28	43,3	6,0	25
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	373
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	3,66	10,88	79,5	0	7
Итого за седьмой день:		1169	55,27	52,91	366,7	2176,3,6	40,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак:								
	Каша «Геркулес» молочная со сл/маслом	150	7,5	8,25	30,75	230,25	0,76	147
	Кофейный напиток	150	2,35	2,0	11,96	75,83	0,97	56
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	3
Обед:								
	Салат из сельди на р/масле	50	1,0	3,6	1,22	92,1	1,7	8
	Суп лапша домашняя на к/м бульоне	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,3	17
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80	10,38	8,27	2,64	126,0	0,4	377
	Картофельное пюре	120	2,72	42,68	16,41	122	16,13	327
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	372
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	7
Полдник:								
	Булочка домашняя	50	2,71	2,16	0,13	29,6	0	469
	Сок	150	0,33	0	6,73	28,13	1,33	399
Ужин:								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	41	10,0	63
	Каша молочная с крупой со сл/маслом (пшено)	130	6,29	6,99	25,53	170,3	0,76	171
	Кисель	150	0,3	0,015	21,0	85,6	0,3	386
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,81	5,66	10,88	79,5	0	7
Итого за восьмой день:		1554	53,97	100,67	206,8	1545,4	36,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак:								
	Каша «Дружба» молочная со со/маслом	150	5,07	5,81	19,4	188,63	0,673	16
	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	75,83	0,97	56
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	3
Обед:								
	Салат <i>су-калугри</i> на р/масле	50	0,47	3,02	1,73	36,85	12,23	14
	Суп картофельный с гренками на к/м бульоне	150	1,82	,95	8,33	58,33	4,54	25
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	177
	Каша рассыпчатая (гречка)	120	5,07	4,64	22,9	158,4	0,68	179
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	121,45	3,75	382
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,00	11,32	21,75	139	0	7
Полдник:								
	Фруит сладкий	50	2,1	2,4	10,66	97,0	0,01	474
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	383
Ужин:								
	Запеченный омлет с рыбой	150	6,3	3,64	40,32	222	0,66	263
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	332
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	5,66	10,88	79,5	0	7
Итого за девятый день:		1474	44,54	55,28	216,4	14173,6	26,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День десятый									
Завтрак:									
	Каша манная молочная со сд/маслом	150	45	6,15	21,97	161,25	0,16	14	
	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	75,83	0,97	56	
	Батон со сд/маслом и сыром	34	2,98	4,49	10,9	100,3	0,05	3	
Обед:									
	Салат <i>Морковь</i> на р/масле	50						18	
	<i>Борщ</i> к/м бульоне со сметаной	150	0,97	307	7,83	62,5	4,52	66	
	<i>Молочный суп</i> Рис овсяной	120	2,22	3,45	39,02	764	0	322	
	Котлета из отварного мяса	60	9,37	6,93	9,47	137,25	0,09	222	
	Соус томатный	15	0,25	0,74	1,95	12,01	0,2	342	
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,13	0	31,62	123,45	3,75	342	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	1	
Полдник:									
	Блины со сд/маслом	50	2,51	4,72	24,84	112	0	420	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	322	
Ужин:									
	Фруктовый пюре-сок	100	0	0	15,3	60	0		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,23	2,92	22,27	125,1	8,7		
	Творожная запеканка	130	16,15	11,29	16,07	231,5	0,22	232	
	Соус молочный сладкий	15	2,8	13,5	39,7	304,5	0,97	351	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	323	
Итого за десятый день:			4564	35,35	1951	297,9	1836,7	21,99	
Итого за весь период:			15180	970,17	95506	263,918	778322	320,17	
Среднее значение за период:									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню период в % от калорийности									