

Стружечное 10-ти дневное

меню

для детей до 3-х лет

Сезон: Зима - Весна

2019г.

Утверждено заведующий БДОВ
МО Динской район
«Летский сад №15»
Л.Н. К. Подкозмина



1 ДЕНЬ								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Каша вязкая</i>	150	6.05	8.58	13.33	145	0	302
	<i>Икра кабачковая</i>	45	1.23	3.24	6.54	60.21	2.106	73
	<i>Масло сливочное</i>	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375
	ИТОГО			9	18.35	30.65	339.1	2.271
2-завтрак	<i>Фрукты по сезону</i>	100	0.5	0.65	10.3	74.3	10	338
Обед	<i>Борщ с картофелем и капустой</i>	150	2.94	4.14	9.58	68.8	15.5	82
	<i>Картофельное пюре</i>	100	3.2	1.1	22.1	98	1.3	520
	<i>Гуляши</i>	50/20	10.36	10.27	3.49	179.4	3.26	246
	<i>Овощи по сезону</i>	45	0.5	0.05	1.58	9	4.7	16
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0.88	0.96	14.4	54	0	123
	<i>Напиток сокосоржащий с вит С</i>	150	1.26	0.16	29.29	84.4	0.035	349
	ИТОГО			19.14	16.68	80.44	493.6	24.795
Полдник	<i>Рис с овощами</i>	200	11.6	14.6	11.3	289		386
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	4	3.9	12.3	125		379
	ИТОГО			17.61	18.93	32.82	472.32	0
Ужин	<i>Кондитерское изделие</i>	20	0.32	0.28	8.11	12	0.06	604
	<i>Напиток кисломолочный</i>	180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386
	ИТОГО			8.92	4.78	20.41	104.3	1.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55.17	59.39	174.62	1483.62		

2 ДЕНЬ								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	3.1	4.6	32	180	1.18	111
	<i>Масло сливочное</i>	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375
	ИТОГО			4.82	11.13	42.78	313.89	1.345
2-завтрак	<i>Сок промышленного пр-ва</i>	180	0.35	0.5	10.3	69	10	300
Обед	<i>Суп гоховый</i>	150	13.64	6.66	22.46	136.9	10.88	119
	<i>Гренки к супу</i>	30	4.56	0.48	29.06	42		4
	<i>Плов из мяса</i>	135	5.8	6.9	24.9	191	0.59	244
	<i>Икра овощная</i>	45	0.99	1.25	5.53	37.31	3.519	74
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0.88	0.96	14.4	54	0	123
	<i>Компот из яблок с вит. С</i>	150	0.14	0.14	14.31	57.85	0.035	347
	ИТОГО			26.01	16.39	110.66	519.06	15.024
Полдник	<i>Вареники "ленивые" со сметанным соусом</i>	150\40	14.16	10.16	13.17	200.95	0.18	128
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	4.37	4.48	24.19	102.2	1.3	382
	ИТОГО			20.54	15.07	46.58	361.47	1.48
Ужин	<i>Крендель сахарный</i>	50	3.54	6.57	27.87	185		415
	<i>Напиток кисломолочный</i>	180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386
	ИТОГО			12.14	11.07	40.17	277.3	1.26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63.86	54.16	250.49	1540.72		

3 ДЕНЬ								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	150	3.1	4.6	32	180	1.18	111
	<i>Масло сливочное</i>	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	.0	122
	<i>Кофейный напиток</i>	180	4	3.9	12.3	132		379
	ИТОГО		8.49	15.03	50.52	425.68	1.18	
2-завтрак	<i>Фрукты по сезону</i>	100	0.5	0.65	10.3	74.3	10	338
Обед	<i>Суп с макаронными изделиями</i>	150	8.52	4.48	11.58	104.72	9.7	114
	<i>Суфле из птицы</i>	50	4.7	6.77	1.82	82.5	0.52	355
	<i>Рагу из овощей</i>	110	3.14	13.94	19.14	144		143
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122
	<i>Кисель из смеси с\ф с вит. С</i>	180	0.23	0.02	17.15	68.26	0.035	354
	ИТОГО		17.93	25.49	55.83	438.36	10.255	
Полдник	<i>Омлет натуральный</i>	95	5.1	11.55	1.232	135.17	0.11	210
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0.88	0.96	14.4	54	0	13
	<i>Икра свекольная</i>	60	1.31	1.67	7.37	49.74	4.21	74
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375
	ИТОГО		9.63	14.61	36.782	317.44	4.485	
Ужин	<i>Пирожок с яблоком</i>	70	4.63	7.6	33.82	146.3	0.24	419
	<i>Напиток кисломолочный</i>	180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386
	ИТОГО		13.23	12.1	46.12	238.6	1.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49.78	67.88	199.552	1494.38		

4 ДЕНЬ								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>Макароны отварные с маслом</i>	100	4.63	2.15	28.39	168.6	0	309
	<i>Масло сливочное</i>	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119
	<i>Икра кабачковая</i>	60	1.31	1.67	7.37	49.74	4.21	74
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375
	ИТОГО			7.66	10.35	46.54	352.23	4.375
2-завтрак	<i>Фрукты по сезону</i>	100	0.5	0.65	10.3	74.3	10	338
Обед	<i>Суп с мясными фрикадельками</i>	150	12.12	6.58	12.94	185.3	15.7	104
	<i>Рыба, в томате с овощами</i>	70	7.71	3.54	2.66	77.7	3.27	112
	<i>Каша рассыпчатая</i>	100	3.82	2.61	40.02	122.8	0	304
	<i>Овощи по сезону</i>	45	0.5	0.05	1.58	9	4.7	16
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0.88	0.96	14.4	54	0	123
	<i>Напиток сокосоржащий с вит С</i>	150	1.26	0.16	29.29	84.4	0.035	349
ИТОГО			26.29	13.9	100.89	533.2	23.705	
Полдник	<i>Запеканка из творога с молочным соусом</i>	130/50	15.2	11.3	15.3	221.3	0.38	223
	<i>Бутерброд с сыром и маслом</i>	30\11\10	1.54	10.3	7.64	118.3	2.1	7
	<i>Какао на молоке</i>	180	4.37	4.48	24.19	152.41	1.3	382
	ИТОГО			21.11	26.08	47.13	492.01	3.78
Ужин	<i>Кондитерское изделие</i>	20	0.32	0.28	8.11	12	0.06	604
	<i>Напиток кисломолочный</i>	180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386
	ИТОГО			8.92	4.78	20.41	104.3	1.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64.48	55.76	225.27	1556.04		

5 ДЕНЬ								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Каша кукурузная молочная</i>	150	3.1	4.6	32	180	1.18	111
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122
	<i>Масло сливочное</i>	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119
	<i>Сыр</i>	10	3.6	4.4	0.08	54.4		106
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375
	ИТОГО			9.09	15.68	45.94	387.73	1.345
2-завтрак	<i>Фрукты по сезону</i>	100	0.5	0.65	10.3	74.3	10	338
Обед	<i>Свекольник</i>	150	6.7	5.76	15.68	212	15.12	85
	<i>Птица, тушенная в сметанном соусе</i>	65	8.03	7.02	2.2	149.36	1.152	290
	<i>Картофельное пюре</i>	100	3.2	1.1	22.1	98	1.3	520
	<i>Овощи по сезону</i>	45	0.5	0.05	1.58	9	4.7	16
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0.88	0.96	14.4	54	0	123
	<i>Компот из яблок с вит. С</i>	150	0.14	0.14	14.31	57.85	0.035	347
	ИТОГО			19.45	15.03	70.27	580.21	22.307
Полдник	<i>Голубцы "Ленивые" с соусом и мясом</i>	160/30	6.98	7.32	10.69	149.32	28.76	287
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122
	<i>Кофейный напиток</i>	180	4	3.9	12.3	132		379
	ИТОГО			12.99	11.65	32.21	339.64	0
Ужин	<i>Кондитерское изделие</i>	20	0.32	0.28	8.11	12	0.06	604
	<i>Напиток кисломолочный</i>	180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386
	ИТОГО			8.92	4.78	20.41	104.3	1.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50.95	47.79	179.13	1486.18		

6 ДЕНЬ								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>Каша вязкая</i>	150	3.1	4.6	32	180	1.18	302
	<i>Икра кабачковая</i>	45	1.23	3.24	6.54	60.21	2.106	73
	<i>Масло сливочное</i>	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375
2- завтрак	ИТОГО		6.72	14.52	52.4	393.54	3.451	
Обед	<i>Фрукты по сезону</i>	100	0.5	0.65	10.3	74.3	10	338
	<i>Суп "Харчо" со сметаной</i>	150/15	7.94	6.46	18.68	101.3	16.24	94/1
	<i>Макаронник с мясом</i>	120	9.35	8.88	27	186.3	0	207/1
	<i>Овощи по сезону</i>	45	0.5	0.05	1.58	9	4.7	16
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0.88	0.96	14.4	54	0	123
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122
	<i>Кисель из смеси с\ф с вит. С.</i>	150	0.23	0.02	17.15	68.26	0.035	354
Полдник	ИТОГО		20.24	16.65	84.95	457.74	20.975	
	<i>Овощи тушеные</i>	160	3	4.31	11.7	100.8	6.7	64
	<i>Яйцо отварное</i>	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	310
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122
	<i>Какао на молоке</i>	180	4.37	4.48	24.19	152.41	1.3	382
Ужин	ИТОГО		14.46	13.82	45.39	374.33	8	
	<i>Ватрушка</i>	70	3.54	6.57	27.87	185	0	415
	<i>Напиток кисломолочный</i>	180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386
ИТОГО 3	ИТОГО		12.14	11.07	40.17	277.3	1.26	
			54.06	56.71	233.21	1577.21		

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	3.1	4.6	32	180	1.18	111
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122
	<i>Масло сливочное</i>	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375
	ИТОГО		4.82	11.13	42.78	313.89	1.345	
2-завтрак	<i>Фрукты по сезону</i>	100	0.5	0.65	10.3	74.3	10	338
Обед	<i>Суп с клецками</i>	150	9.02	5.92	19.26	198.3	9.64	108
	<i>Биточки мясные с томатным соусом</i>	70\30	7.24	8.76	7.69	114.62	0.154	268
	<i>Капуста тушеная</i>	110	3.09	4.86	14.15	112.65	25.74	388
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0.88	0.96	14.4	54	0	123
	<i>Напиток сокооржащий с вит С</i>	150	1.26	0.16	29.29	84.4	0.035	349
	ИТОГО		21.49	20.66	84.79	563.97	35.569	
Полдник	<i>Каша рассыпчатая</i>	150	6.05	8.58	13.33	145	0	304
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122
	<i>Овощи по сезону</i>	45	0.5	0.05	1.58	9	4.7	16
	<i>Кофейный напиток</i>	180	4	3.9	12.3	125		379
	ИТОГО		12.56	12.96	36.43	337.32	4.7	
Ужин	<i>Сырники из творога</i>	70	12.44	11.64	10.01	128.3	0.62	333
	<i>Напиток кисломолочный</i>	180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386
	ИТОГО		21.04	16.14	22.31	220.6	1.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60.41	61.54	196.61	1510.08		

8 ДЕНЬ								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Суп с макаронными изд. молочный</i>	200	4.38	3.8	14.36	120	0.66	120
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122
	<i>Масло сливочное</i>	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119
	<i>Какао на молоке</i>	180	4.37	4.48	24.19	152.41	1.3	382
	ИТОГО		10.14	14.81	44.77	386.09	1.96	
2-завтрак	<i>Сок промышленного пр-ва</i>	180	0.35	0.5	10.3	69	10	300
Обед	<i>Суп картофельный</i>	150	7.04	4.18	12.82	132.2	13.62	199
	<i>Каша рассыпчатая</i>	100	3.82	2.61	40.02	122.8	0	304
	<i>Птица отварная</i>	50	7.07	6.08	1.73	132	1.152	233
	<i>Овощи по сезону</i>	45	0.5	0.05	1.58	9	4.7	16
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0.88	0.96	14.4	54	0	123
	<i>Компот из яблок с вит. С</i>	150	0.14	0.14	14.31	57.85	0.035	347
	ИТОГО		19.45	14.02	84.86	507.85	19.507	
Полдник	<i>Котлета рыбная с томатным соусом</i>	50/20	3.61	2.72	1.58	65.2	0.714	105
	<i>Картофельное пюре</i>	100	3.2	1.1	22.1	98	1.3	520
	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	40	3.83	0.56	6.36	48.3		197
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375
	ИТОГО		12.98	4.81	43.82	290.03	2.179	
Ужин	<i>Пирожок с яблоком</i>	70	4.63	7.6	33.82	146.3	0.24	419
	<i>Напиток кисломолочный</i>	180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386
	ИТОГО		13.23	12.1	46.12	238.6	1.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56.15	46.24	229.87	1491.57		

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	95	5.1	11.55	1.232	135.17	0.11	210
	<i>Икра кабачковая</i>	45	1.23	3.24	6.54	60.21	2.106	73
	<i>Масло сливочное</i>	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375
	ИТОГО			8.05	21.32	18.552	329.27	2.381
2-завтрак	<i>Фрукты по сезону</i>	100	0.5	0.65	10.3	74.3	10	338
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	150	13.64	6.66	22.46	185.68	10.88	119
	<i>Жакое по домашнему</i>	150	11.1	10.1	14.6	156	21.6	259
	<i>Овощи по сезону</i>	40	0.5	0.05	1.58	9	4.7	16
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0.88	0.96	14.4	54	0	123
	<i>Напиток сокосоржащий с вит С</i>	150	1.26	0.16	29.29	84.4	0.035	349
	ИТОГО			28.72	18.21	88.47	527.96	37.215
Полдник	<i>Пудинг твороженный с молочным соусом</i>	150/30	6.3	6.25	11.23	203.3	0.22	222
	<i>Бутерброд с сыром и маслом</i>	30\11\10	1.54	10.3	7.64	118.3	2.1	7
	<i>Кофейный напиток</i>	180	4	3.9	12.3	125		379
	ИТОГО			11.84	20.45	31.17	446.6	2.32
Ужин	<i>Кондитерское изделие</i>	20	0.32	0.28	8.11	12	0.06	604
	<i>Напиток кисломолочный</i>	180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386
	ИТОГО			8.92	4.78	20.41	104.3	1.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58.03	65.41	168.902	1482.43		

10 ДЕНЬ										
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г/г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша овсяная молочная	150	3.1	4.6	32	180	1.18	111		
	Масло сливочное	10	0.05	6.25	0.08	74.8		119		
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.28	6.14	38.88	0	122		
	Сыр	10	3.6	4.4	0.08	54.4		106		
	Каша на молоке	180	4.37	4.48	24.19	152.41	1.3	382		
	ИТОГО		12.46	20.01	62.49	500.49	2.48			
2-завтрак	Фрукты по сезону	100	0.5	0.65	10.3	74.3	10	338		
Обед	Расольник со сметаной	150/15	1.3	4.36	9.98	72.3	6.7	94		
	Щи из свеклы с соусом	50/30	6.21	7.51	6.59	122.25	0.02	43		
	Овощи тушеные	120	3	4.31	11.7	100.8	6.7	64		
	Хлеб ржаной	40	0.88	0.96	14.4	54	0	123		
	Кисель из смеси с/ф с вим. С	150	0.23	0.02	17.15	68.26	0.035	354		
	ИТОГО		11.62	17.16	59.82	417.61	13.455			
Полдник	Сельдь с луком	70/10	8.1	10.7	2.62	139.2	112	76		
	Картофель отварной	160	2.5	4.9	17.32	130	20.59	127		
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.43	9.22	58.32	0	122		
	Чай с сахаром	180	0.33	0	4.56	20.21	0.165	375		
	ИТОГО		12.94	16.03	33.72	347.73	132.755			
	Ужин	Людоед отварной	70	4.3	2.25	38.7	141.32	0.056	414	
Напиток кисломолочный		180	8.6	4.5	12.3	92.3	1.26	386		
ИТОГО			12.9	6.75	51	233.62	1.316			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50.42	60.6	217.33	1573.75				

Приложение №2 к меню
для детей от 1,5 до 3 лет

Приложение №3 к меню
для детей от 1,5 до 3 лет

Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.

день	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал
	Б	Ж	У	
1	55.17	59.39	174.62	1483.62
2	63.86	54.16	250.49	1540.72
3	49.78	67.88	199.55	1494.4
4	64.48	55.76	225.27	1556.04
5	50.95	47.79	179.13	1486.18
6	54.06	56.71	233.21	1577.21
7	60.41	61.54	196.61	1510.08
8	56.15	46.24	229.87	1491.57
9	58.03	65.41	168.90	1482.43
10	50.42	60.60	217.33	1573.75
Итого	563.31	575.48	2074.98	15195.98
Среднее за один день	56.33	57.55	207.50	1519.6

Распределение калорийности между приемами пищи

	завтрак	2-й завтрак	обед	полдник	Ужин	итого
1	339.1	74.3	493.6	472.32	104.3	1483.62
2	313.89	69	519.06	361.47	277.3	1540.72
3	425.68	74.3	438.36	317.44	238.6	1494.38
4	352.23	74.3	533.2	492.01	104.3	1556.04
5	387.73	74.3	580.21	339.64	104.3	1486.18
6	393.54	74.3	457.74	374.33	277.3	1577.21
7	313.89	74.3	563.97	337.32	220.6	1510.08
8	386.09	69	507.85	290.03	238.6	1491.57
9	329.27	74.3	527.96	446.6	104.3	1482.43
10	500.49	74.3	417.61	347.73	233.62	1573.75
итого	3741.9	732.4	5039.6	3778.9	1903.2	15196.0
среднее	374.2	73.2	504.0	377.9	190.3	1519.6

Пронумеровано

лист

Заведующий ДЮВ

МО Ленинский район

«Детский сад №15»

Подколотзина Л.Н.-К.

