

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детский сад № 11 «Гнездышко»

МО г. Новороссийск

Ю.Л. Рослина

«11» января 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
(ВОЗРАСТ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)**

Неделя: первая день: понедельник

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Яйцо отварное	50	6,37	5,75	0,37	78,75	0,000	624
Макаронны отварные	100	4,00	0,40	19,06	95,6	0,000	297
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0,00	26
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	0,00	10
Итого		13	10	33	272	0	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75	0,00	610
Итого		4	4	6	75	0	
Обед							
Рассольник ленинградский	180	4,8	4,92	13,34	118,1	6,58	64
Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,6	0,00	107
Каша гречневая рассыпчатая	80	3,0	3,00	12,0	80,98	0,000	91
Салат из свеклы	40	0,36	3,12	1,86	37,2	3,85	628
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	4,00	636
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	3
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	0,000	509
Итого		25	26	78	650	14	
Полдник							
Каша молочная	150	5,00	6,00	23,0	161,55	0,000	431
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	509
Кофейный напиток	150	2,20	2,00	8,00	42,0	0,000	391
Плюшка	80	5,90	7,12	21,54	249,03	0,000	78
Итого		15	15	62	500	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57	55	179	1497	14	

Неделя: первая день: вторник

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория:1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Драчена	100	11,4	15,1	6,4	207	0,000	626
Чай с сахаром	150	0,12	0,03	9,00	34,00	0,000	26
Хлеб пшеничный с сыром	37	4,92	2,92	14,08	34,0	0,000	509
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	0,000	509
Итого		17	18	39	319	0	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,00	0,000	610
Пряники	20	1,18	0,94	15,0	73,2	0,000	608
Итого		5	5	21	148	0	
Обед							
Суп картофельный с макаронами	180	1,80	2,80	5,60	55,0	3,900	70
Котлета мясная	60	7,00	5,00	9,00	110,00	1,000	116
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,000	501
Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,600	635
Кисель	150	1,05	0,00	22,00	91,50	0,000	394
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128,0	0,000	509
Итого		16	14	78	508	7	
Полдник							
Суп молочный	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,000	85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Чай	150	0,12	0,03	0,02	15,0	0,000	656
Суфле из творога	150	13,46	15,7	20,53	298,96	0,000	76
Итого		19	20	43	460	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57	57	181	1435	7	

Неделя: первая день: среда

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Суп молочный с геркулесом	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,00	85
Кофейный напиток	150	2,20	2,00	8,00	42,00	0,000	391
Хлеб с сыром	37	4,92	2,92	14,08	104,0	0,000	509
Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0,000	130
Итого		11	13	35	282	0	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,00	0,000	610
Итого		4	4	6	75	0	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,47	4,10	12,50	109,25	4,81	657
Котлета рыбная	60	6,0	3,0	5,0	74,40	0,00	52
Картофель отварной	130	2,00	6,0	17,0	132,6	1,19	499
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,48	4,16	2,48	49,6	3,85	400
Компот из сухофруктов	150	0,27	0,00	0,12	56,25	2,15	83
Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	17,0	94,0	0,000	509
Итого		14	18	54	516	12	
Полдник							
Тефтели	60	6,18	6,42	4,8	102,0	0,400	393
Капуста тушеная	120	4,00	4,00	5,00	75,60	4,85	503
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	0,000	636
Булочка домашняя	60	1,43	3,11	21,0	134,19	0,000	429
Итого		14	14	56	428	5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46	48	150	1289	17	

Неделя: первая день: четверг

Сезон : зимне- весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Драчена	100	11,40	15,10	6,40	207,0	0,000	626
Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,60	635
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0,000	26
Хлеб с сыром	37	4,92	2,92	14,08	104,0	0,000	509
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,0	0,000	141
Итого		17	18	34	373	2	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,00	0,00	610
Печенье	20	2,50	7,10	18,30	148,0	0,000	651
Итого		7	11	24	223	0	
Обед							
Борщ с мясом	180	2,00	8,00	16,0	106,2	22,0	12
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	3,36	219
Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	3,0	14,0	17,0	203,8	2,0	103
Салат из квашеной капусты	40	0,66	6,12	3,18	70,20	16,200	30
Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,40	48,75	4,000	82
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	3
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	87,0	0,000	509
Итого		20	34	86	653	20	
Полдник							
Каша молочная	150	5,0	7,0	24,0	179,18	0,000	63
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	509
Пудинг творожный запеченный	150	12,42	11,82	19,02	232,2	0,00	199
Чай	150	0,12	0,03	3,60	13,60	0,00	26
Итого		19	19	56	472	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		63	82	200	1721	22	

Неделя: первая день: пятница
Сезон : зимне- весенний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	5,00	7,00	3,0	206,6	0,000	66
Какао	150	2,7	2,48	18,75	108,00	0,000	387
Хлеб пшеничный с маслом	25	1,21	13,2	8,15	150,3	0,00	495
Яблоки	100	0,40	0,00	5,88	44,0	0,00	141
Итого		9	23	36	509	0	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	0,00	610
Итого		4	4	6	75	0	
Обед							
Суп гороховый с гречками	150	1,2	1,68	15,20	97,74	0,000	645
Котлета куриная по- пожарски	60	7,0	7,0	6,0	122,6	0,96	642
Икра свекольная	120	1,0	14,0	13,0	181,65	4.85	671
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	0.000	636
Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	17,00	94,00	0,000	509
Итого		13	23	66	565	6	
Полдник							
Печень тушеная с луком	150	21,21	16,40	20,50	312,14	0,045	207
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	1,260	501
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	509
Чай	150	0,12	0,03	3,60	13,60	0,000	26
Пирожок с капустой	90	4,78	3,31	24,05	153,42	7.70	81
Итого		30	26	72	646	9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56	76	226	1703	15	

Неделя: вторая день: понедельник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Драчена	100	11,4	15,1	6,40	207,0	0,000	626
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,00	633
Чай	150	0,12	0,03	3,60	13,60	0,000	26
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	509
Яблоки	120	0,24	0,00	5,88	65,70	0,000	660
Итого		14	20	30	393	0	
Второй завтрак							
Кефир	100	2,90	2,50	4,0	50,0	1,000	610
Печенье	20	2,5	7,1	18,3	148,0	0,000	651
Итого		5	7	22	198	1	
Обед							
Свекольник	180	1,56	3,20	8,65	69,84	5,85	65
Азу	150	12,23	13,11	15,60	229,37	0,00	282
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,20	0,000	30
Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75	3,20	82
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	509
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,70	128,0	0,000	509
Итого		20	23	76	596	9	
Полдник							
Каша молочная	150	5,0	6,0	23,0	161,55	0,000	431
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Кофейный напиток	150	2,20	2,0	8,0	42,0	0,000	391
Ватрушка с творогом	70	3,11	4,43	10,11	159,44	0,000	24
Итого		12	13	51	410	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51	63	179	1597	10	

Неделя: вторая день: вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная	150	5,0	7,0	24,0	179,18	0,000	63
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0,000	26
Хлеб пшеничный с маслом	25	0,82	7,5	4,85	98,5	0,000	509
Сыр	7	4,92	2,92	14,08	104,0	0,000	495
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	141
Итого		11	18	56	439	10	
Второй завтрак							
Кефир	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,000	610
Итого		3	3	4	50	0	
Обед							
Суп с галушками со сметаной	180	2,84	4,88	12,84	103,49	0,000	15
Рагу из птицы	150	13,61	14,19	15,68	244,45	0,000	290
Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,000	635
Компот из сухофруктов	150	0,27	0,00	0,12	56,25	2,50	83
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	509
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128,0	0,000	509
Итого		19	20	66	583	3	
Полдник							
Оладьи из печени	90	11,73	7,6	3,4	74,0	0,000	618
Капуста тушеная	120	4,0	4,0	5,00	75,6	8,95	503
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	4,000	636
Плюшка	80	5,9	7,12	21,54	249,03	0,000	429
Итого		24	19	55	515	13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57	60	181	1587	26	

Неделя: вторая день: среда

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Каша манная молочная	150	5,0	6,0	23,0	161,55	0,000	431
Кофейный напиток	180	2,88	2,43	12,3	69,0	0,0000	391
Хлеб с сыром	37	4,92	2,92	14,08	104,0	0,000	509
Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0,000	130
Итого		13	15	49	372	0	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,00	1,260	610
Итого		4	4	6	75	1	
Обед							
Суп полевой	150	5,66	4,88	12,56	116,48	5,32	684
Тефтели	80	8,24	8,56	6,4	136,0	0,00	393
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	2,85	501
Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,48	4,16	2,48	49,6	2,69	628
Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75	3,800	82
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,000	509
Итого		20	24	67	564	9	
Полдник							
Рыба отварная	80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,000	219
Рис отварной	80	2,0	3,0	18,0	109,12	0,000	506
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	509
Компот из сухофруктов	150	0,27	0,00	0,12	56,25	2,85	83
Итого		18	4	28	276	3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55	47	150	1287	13	

Неделя: вторая день: четверг

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Драчена	100	11,40	15,10	6,40	207,00	0,000	626
Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65,0	1,60	30
Чай с сахаром	150	0,12	0,03	9,00	34,00	0,00	26
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	0,016	10
Итого		14	25	29	390	2	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	0,000	610
Пряник	60	3,54	2,82	45,0	219,6	0,000	608
Итого		8	7	51	295	0	
Обед							
Борщ со сметаной	180	1,54	0,24	11,14	53,03	9,13	28
Плов из риса и мяса	150	16,5	10,8	32,1	299,5	3,60	87
Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,000	635
Компот из сухофруктов	150	0,27	0,00	0,12	56,25	0,000	83
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,000	509
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	16,70	87,0	0,000	509
Итого		23	12	70	547	13	
Полдник							
Суп молочный	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,000	85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,60	0,000	26
Лапшевник с творогом	150	15,71	7,06	40,44	285,98	0,000	42
Итого		17	11	66	445	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62	55	216	1677	15	

Неделя: вторая день: пятница

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с геркулесом	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,000	85
Какао с молоком	150	2,7	2,48	19,00	108,00	0.00	387
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	0.00	660
Итого		8	10	41	291	0	
Второй завтрак							
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,0	0.00	610
Итого		5	5	7	90	0	
Обед							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	1,48	2,02	11,76	71,92	0,000	72
Котлета куриная	60	8,0	6,0	5,0	98,99	0,000	141
Икра свекольная	120	1,0	14,0	13,0	181,65	3,45	32
Сок	150	0,9	0,18	18,18	82,80	3,200	636
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	17,00	87,0	0,000	509
Итого		15	23	65	522	7	
Полдник							
Сельдь с картофельным пюре	50/100	5,54	7,03	21,21	163,65	2,17	68
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Чай с лимоном	150	0,17	0,04	0,20	28,51	1,880	104
Пирожок с капустой	90	4,78	3,31	24,05	153,42	0,100	81
Итого		12	11	55	393	4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		40	49	168	1296	11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД							
		242	478	894	15089	151	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		24	48	89	1509	15	
содержание Б Ж У в меню за период в % от калорийности							
		16%	32%	59%			