

**Примерное 10-дневное меню для организации питания
воспитанников МБДОУ Пушкиногорский детский сад "Сказка"
(возрастная категория детей 1,5 - 3 года)**

День: День 1

Сезон:

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
397	Какао с молоком	150	2,65	3,06	13,18	89,16
206	Макароны отварные с сыром	130	6,68	7,25	20,65	171,60
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	331	13,42	13,36	51,03	384,27
	ЗАВТРАК 2					
119	Кисломолочный напиток	100	3,20	2,80	4,10	59,00
	ОБЕД					
19	Огурец консервированный	50	0,00	1,40	0,65	8,05
170	Суп молочный с крупой	150	3,95	4,27	14,23	109,50
100	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	120	8,99	9,91	10,43	168,08
122	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,78	20,22	80,58
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	13,21	17,44	54,89	410,76
	ПОЛДНИК					
79	Запеканка творожная	120	10,85	16,39	11,90	217,60
285	Чай	150	0,00	0,11	0,00	1,01
21	Варенье	10	0,00	0,03	6,20	26,50
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	10,85	16,53	18,1	245,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1211	40,68	50,13	128,12	1099,14

День: День 2

Сезон:

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
424	Яйца вареные	50	6,00	6,50	0,50	78,50
3а	Зелёный горошек отварной	50	0,10	1,55	3,25	20,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,01	2,37	11,97	75,84
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	301,00	12,20	13,47	32,92	297,85
	ЗАВТРАК 2					
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ОБЕД					
20	Салат из моркови с растительным маслом	60	4,29	0,66	2,70	53,21
131	Борщ из свежей капусты	150	2,91	0,99	4,20	46,95
284	Тефтели из печени с рисом	60	4,44	3,85	6,54	81,37
56	Пюре картофельное	120	3,74	2,60	6,43	99,12
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,15	1,50	4,35	25,01
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	15,8	10,68	33,58	350,21
	ПОЛДНИК					
469	Булочка домашняя	60	7,51	4,36	32,35	214,80
400	Молоко кипяченое	150	4,07	4,56	7,56	85,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	11,58	8,92	39,91	299,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1181	39,99	33,48	116,5	993,18

День: День 3

Сезон:

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,81	4,16	17,68	131,30
397	Какао с молоком	150	2,65	3,06	13,18	89,16
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
27	Сыр порционный	7	1,88	1,82	0,00	24,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	332	9,74	12,01	47,96	334,65
	ЗАВТРАК 2					
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,15	0,75	15,15	69,00
	ОБЕД					
72	Салат овощной с зеленым горошком	40	2,84	1,12	3,64	44,40
41	Суп рыбный	150	0,45	9,55	6,92	79,08
92	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13,18	13,16	16,81	239,78
118	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60,00
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
349	Сметана 20%-ная	7	1,40	0,20	0,22	14,42
	ИТОГО ЗА ОБЕД	557	18,14	25,11	51,65	482,23
	ПОЛДНИК					
424	Яйца вареные	50	6,00	6,50	0,50	78,50
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
285	Чай	150	0,00	0,11	0,00	1,01
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	251	10,09	9,66	17,7	203,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	38,12	47,53	132,46	1088,9

День: День 4

Сезон:

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,31	3,45	17,88	115,70
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,01	2,37	11,97	75,84
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	331	9,41	8,87	47,05	315,05
	ЗАВТРАК 2					
140	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ОБЕД					
13	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	6,05	0,45	2,38	40,38
29/2	Суп-пюре гороховый	150	1,35	3,90	10,80	72,00
317	Макаронные изделия отварные	120	3,61	4,42	21,16	134,76
152	Котлеты мясные паровые	60	6,36	10,56	5,28	119,58
122	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,78	20,22	80,55
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	17,64	21,19	69,2	491,85
	ПОЛДНИК					
164	Блины	80	11,42	5,98	26,24	232,54
21	Варенье	10	0,00	0,03	6,20	26,50
285	Чай	150	0,00	0,11	0,00	1,01
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	11,42	6,12	32,44	260,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1241	38,88	36,59	158,78	1112,27

День: День 5

Сезон:

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
200	Каша молочная "Дружба"	130	5,14	3,99	21,24	147,12
132	Чай с сахаром	150	2,29	9,00	9,75	36,96
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
27	Сыр порционный	10	2,68	2,60	0,00	35,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	10,51	18,56	48,09	308,83
	ЗАВТРАК 2					
119	Кисломолочный напиток	100	3,20	2,80	4,10	59,00
	ОБЕД					
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	2,84	0,66	3,40	41,41
424	Яйца вареные	25	3,00	3,75	0,25	39,25
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,42	2,54	9,18	71,05
255	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	60	2,82	7,98	5,75	78,00
57	Рагу овощное	120	4,07	3,00	11,56	101,05
118	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60,00
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	575	14,42	19,01	54,2	435,31
	ПОЛДНИК					
231	Сырники из творога	120	15,20	22,42	13,68	280,80
21	Варенье	10	0,00	0,03	6,20	26,50
400	Молоко кипяченое	150	4,07	4,56	7,56	85,00
368	Фрукты и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	430	19,87	27,61	42,14	458,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	48	67,98	148,53	1261,44

День: День 6

Сезон:

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
231	Каша рисовая молочная (на молоке)	130	6,71	4,11	22,67	162,71
397	Какао с молоком	150	2,65	3,06	13,18	89,16
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
27	Сыр порционный	7	1,88	1,82	0,00	24,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	332	11,64	11,96	52,95	366,06
	ЗАВТРАК 2					
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ОБЕД					
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,95	4,27	14,23	109,50
10	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	4,03	0,77	3,16	52,09
439	Пельмени мясные	180	9,09	20,77	37,60	315,18
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,15	1,50	4,35	25,01
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	17,49	28,39	68,7	546,33
	ПОЛДНИК					
56	Пюре картофельное	120	3,74	2,60	6,43	99,12
19	Огурец консервированный	40	0,00	1,12	0,52	6,44
285	Чай	150	0,00	0,11	0,00	1,01
3	Печенье витаминизированное	25	0,00	0,13	20,00	81,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	335,00	3,74	3,96	26,95	187,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1317	33,28	44,72	158,69	1145,28

День: День 7

Сезон:

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	3,90	4,22	20,28	133,90
132	Чай с сахаром	150	2,29	9,00	9,75	36,96
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	331	10,28	16,27	47,23	294,37
	ЗАВТРАК 2					
119	Кисломолочный напиток	100	3,20	2,80	4,10	59,00
	ОБЕД					
6-с	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	4,44	0,89	5,32	65,12
29/2	Суп-пюре гороховый	150	1,35	3,90	10,80	72,00
124	Оладьи из печени по-кунцевски	60	8,40	12,08	8,08	156,80
48	Капуста тушеная	120	5,38	2,54	5,58	95,76
118	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60,00
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
349	Сметана 20%-ная	7	1,40	0,20	0,22	14,42
	ИТОГО ЗА ОБЕД	577	21,24	20,69	54,06	508,65
	ПОЛДНИК					
77	Омлет натуральный	120	10,87	9,42	3,85	149,92
285	Чай	150	0,00	0,11	0,00	1,01
3	Печенье витаминизированное	25	0,00	0,13	20,00	81,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	10,87	9,66	23,85	231,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1303	45,59	49,42	129,24	1093,95

День: День 8

Сезон:

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,81	4,16	17,68	131,30
397	Какао с молоком	150	2,65	3,06	13,18	89,16
27	Сыр порционный	7	1,88	1,82	0,00	24,64
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	332	9,74	12,01	47,96	334,65
	ЗАВТРАК 2					
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,15	0,75	15,15	69,00
	ОБЕД					
20	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	4,29	0,66	2,70	53,21
31	Борщ из свежей капусты	150	2,91	0,99	4,20	46,95
419	Рис отварной	120	4,86	2,95	6,43	27,04
254	Рыба запечённая	60	4,64	8,18	5,98	98,25
122	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,78	20,22	80,58
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	16,97	14,64	44,69	350,58
	ПОЛДНИК					
449	Оладьи	70	6,37	5,06	27,49	187,60
400	Молоко кипяченое	150	4,07	4,56	7,56	85,00
21	Варенье	10	0,00	0,03	6,20	26,50
368	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	11,04	10,25	55,95	365,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1432	37,9	37,65	163,75	1119,33

День: День 9
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,31	3,45	17,88	115,70
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,01	2,37	11,97	75,84
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	331	9,41	8,87	47,05	315,05
	ЗАВТРАК 2					
120	Кисломолочный напиток с сахаром	100	3,20	2,72	6,97	69,20
	ОБЕД					
13	Огурец консервированный	60	6,05	0,45	2,38	40,38
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,93	1,05	5,09	50,85
152	Котлеты мясные паровые	60	6,36	10,56	5,28	119,58
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,78	6,84	32,94	216,41
118	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60,00
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
349	Сметана 20%-ная	7	1,40	0,20	0,22	14,42
	ИТОГО ЗА ОБЕД	4671	138,73	128,07	536,07	3796,18
	ПОЛДНИК					
2	Винегрет с растительным маслом	120	6,23	1,93	10,08	109,81
424	Яйца вареные	25	3,00	3,75	0,25	39,25
132	Чай с сахаром	150	2,29	9,00	9,75	36,96
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	11,92	17,65	37,18	275,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	5442	163,26	157,31	627,27	4456

День: День 10
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
424	Яйца вареные	50	6,00	6,50	0,50	78,50
132	Чай с сахаром	150	2,29	9,00	9,75	36,96
245	Кукуруза консервированная	50	0,81	1,11	5,61	34,66
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	301	13,19	19,66	33,06	273,63
	ЗАВТРАК 2					
140	Флоды и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ОБЕД					
19	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0,00	1,40	0,65	8,05
5/2	Свекольник со сметаной	150	3,30	1,28	8,77	69,75
93	Гуляш из курицы в молочно-сметанном соусе	70	8,73	10,15		119,00
56	Пюре картофельное	120	3,74	2,60	6,43	99,12
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,15	1,50	4,35	25,01
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	16,19	18,01	29,56	365,48
	ПОЛДНИК					
136	Ватрушка с творогом	80	0,38	3,62	24,28	117,56
400	Молоко кипяченое	150	4,07	4,56	7,56	85,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4,45	8,18	31,84	202,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1201	34,24	46,26	104,55	886,99

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		519,94	571,07	1867,89	14256,48
В среднем за 10 дней:	Масса порции, г	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	1705,8	51,99	57,11	186,79	1425,65