

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ

детский сад № 83

Сабирова Ж.М.



" 15 " января 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ**

**на зимне-весенний период**

**Ясли**

(дети 1,5-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Другие витамины	№ рецептур ы	ккал	%
			Б	Ж	У						
День 1											
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	80	3	3	12,0	80,98					
	Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119		Ca 5,Fe1	91		
	Яйца вареные	41	5,1	4,60	0,24	62,7		Ca22	633		
	Чай с лимоном	150	0,17	0,04	0,2	29	0,05	Ca 7,Fe1,K22 Mg10,Na75	41		
	Хлеб ржаной с маслом	25	1,9	2,92	14,08	104			10,02	396	25
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	Ca 4	509,17		
2 Завтрак	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	9,8	66	10	Ca 12,Fe2,K8	140	66	5
Обед	Овощи натуральные соленые	30	0,38	0,03	1,6	8	8		635,01		
	Суп гороховый	180	1,44	2,02	18,24	117,29	14	Ca 57,Fe3	645,06		
	Капуста тушенная с мясом	200	3,05	6,41	12,48	127			245,04		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	Ca 2,Fe1,K7	636,03		
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,3	20,0	94		Ca 8	509,04		
										554	36
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98,85	1	Ca 117	85,01		
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2		4,01		
	Булочка с творогом	95	5,65	7,91	24,79	207,23		Fe 1	78	490	34
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		Ca 4	509,01		
Итого за день		1561	38,29	46,05	178,81	1381,42	39,63				100

День 2											
Завтрак	Омлет натуральный	100	11,19	17,39	2,99	211,99		Ca106,Fe2	627	400	25
	Горошек зелен. консерв.	60	2	3	4	50,16	7	Ca 13,Mg13	638,01		
	Хлеб пшеничный с сыром	37	4,92	3	14	104		Ca 100	509,2		
	Чай с сахаром-2	150	0,12	0,03	9	33,75			656,01		
2 Завтрак	Кефир Малышок Био	150	4	4	6	75		Ca180,K1	610,01	75	5
Обед	Салат из квашенной капусты-2	40	1	6	3	70,2	2	Ca 14	30,14	578	35
	Суп крестьянский с крупой	180	1,52	3,67	10,48	82,44			74,06		
	Гуляш из печени	70	15	5	2	113			617,01		
	Макаронные изделия отварные	100	4	0	19	97		Ca4,Fe1	297,03		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	23	111,9	0,07	Ca21,Fe1	399,04		
	Хлеб пшеничный	30	3,1	1,3	19,8	104		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	509,04		
Уплотненный полдник	Картофельная запеканка с мясом	220	23	21	44	443,4		Ca28,Fe3	49	567	35
	Салат из белок. капусты с морковью	40	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68		30,03		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	Ca 4	509,17		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,43	10,8	54		Ca 95,K1	391,06		
	Яблоки свежие	80	0,32	0,1	7,84	50,9	12	Ca 8,Fe2,K13	609,01		
Итого за день		1607	75,13	73,26	191,2	1735,57	37,83			100	

День 3											
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98,85	1	Ca 117	85,01	249	25
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,6			496,02		
	Чай с лимоном	150	0,17	0,04	0,2	29	0,05		104,02		
2 Завтрак	Кефир Малышок Био	150	4	4	6	75		Ca180,K1	610,01	75	5
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	40	0	1	0	11,99	2,2		58,01	475	37
	Борщ со сметаной	180	1,54	0,24	11,14	53,03		Ca 18,Fe1,Mg22,N a18	12,06		
	Тефтели из рыбы	60	8	9	6	136	0,75	Ca 18,Fe1,K1	393,04		
	Картофельное пюре	100	1	4,4	10,9	92		Ca 14,Mg11	501		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	Ca 2,Fe1,K7	636,03		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	Ca 4	509,17		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		Ca 4,Fe 7	509,01		
Уплотненны й полдник	Суфле из творога со сметаной	157	11,04	12,96	16,69	242,78		Ca 137,Fe1	648	450	33
	Салат из моркови с яблоками	80	1	8	7	106	3	Ca19	30,16		
	Какао с молоком	150	3	2	19	108		Ca 93,Fe1,K1	387,02		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08		509,17		
	Пряник	20	1	1,00	15	73		Ca 2,Fe1,K7	608,01		
Итого за день		1536	43,6	53,5	163,83	1381,16	11,66				100

День 4											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,82	3,95	14,24	109,5	1,28	Ca 117	86,01	352	24
	Чай с сахаром-2	150	0,12	0,03	9	33,75			656,01		
	Хлеб ржаной с сыром	49	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1	Ca 4,Fe 7	509,23		
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4			130		
2 Завтрак	Кефир Малышок Био	150	4	4	6	75		Ca180,K1	610,01	45	5
Обед	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,1		635	580	38
	Суп рыбный с томатом	180	4,85	3,31	6,34	105,91			118,03		
	Жаркое по домашнему	150	18	18	11	258		Ca24,Fe2,K-5	247,01		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20	82,5	0,07	Ca 21,Fe1	399,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	612		
Уплотненный полдник	Драчена	100	11,4	15,1	6,4	207		Ca 86,Fe2	626	570	33
	Салат из капусты и зел. горошком	60	1	6	4	73,2	3	Ca 13	30,19		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	612		
	Пирожок с повидлом	90	5,1	3,4	51,9	164,4			79		
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2		4,01		
Итого за день		1474	64,67	66,06	180,86	1488,48	6,55				100

День 5											
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98,85	1	Ca 117	85,01	307	20
	Чай с лимоном	150	0,17	0,04	0,2	29	0,05		104,02		
	Хлеб с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		Ca 4,Fe 7	10		
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,5	20,03	96	0,1		509,16		
2 Завтрак	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	9,8	66	10	Ca 12,Fe2,K8	140	65,7	5
Обед	Салат из свеклы -2	40	0,4	3	2	37,2		Ca10,K2	628,04	549	38
	Рассольник Ленинградский	180	4	4,1	11,12	98,42			64,03		
	Котлета куриная	60	14	10	8,67	175,99			13,08		
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	3	15	101		Ca 5,Fe1	90		
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5			82,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	612		
Уплотненный полдник	Салат из белок. капусты с морковью	40	0,64	4,04	1,88	47,6	16,68		30,33	546	37
	Сельдь с картофельным пюре	190	6,24	7,91	24	184,1	4	Ca 91,Fe2	68,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	Ca 4,Fe 7	509,17		
	Булочка домашняя	80	1,9	4,1	28	179			429,01		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	Ca 2,Fe1,K7	636,03		
Итого за день		1605	43,17	46,82	198,95	1468,69	36,41				100

День 6											
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	100	6,3	5,39	21,48	162,18			73,01	344	24
	Салат из зел.горошка	32	1,05	0	5	33,2	2,76	Fe 2	32		
	Яйца вареные	41	5	4,60	0	63		Ca 7,Fe1	41		
	Чай с сахаром-2	150	0,12	0,03	9	33,75			656,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08		509,17		
	Хлеб ржаной с маслом	25	1,9	2,92	14,08	104		Ca 4,Fe 7	10,02		
2 Завтрак	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	9,8	66	10	Ca 12,Fe2,K8	140	65,7	5
Обед	Салат из квашенной капусты-2	40	1	6	3	70,2	2		30,14	604	36
	Суп с галушками со сметаной	180	2,84	4,88	12,84	103,49			15,1		
	Плов из отварной гов-ны.(свин.)-2	150	12	12	28	269		Ca 25, Fe1,K1	616,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	612		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	Ca 2,Fe1,K7	636,03		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98,85	1	Ca 117	85,01	469	35
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2		4,01		
	Ватрушка с творогом	70	3,11	4,34	10,11	207,23		Fe 1	24,01		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	612		
Итого за день		1498	49,4	50,77	191,09	1587,1	22,34				100

День 7											
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	135	12	17	3	212		Ca 10,Fe2	646,01	464	29
	Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	119		Ca22	633		
	Хлеб пшеничный с сыром	24	4,92	2,92	14,08	104		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	509,21		
	Чай с лимоном	150	0,17	0,04	0,2	29	0,05		104,02		
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,50	14,49	78	0,15	Ca 4,Fe 7	509,16		
2 Завтрак	Кефир. Малышок Био	150	4	4	6	75		Ca180,K1	610,01	75	5
Обед	Салат из соленых помидоров с луком	40	0	1	0	12,0	14		59,01	493	31
	Щи со сметаной	180	1,26	1,01	5,54	36,99			80,09		
	Печень по-стогановски	70	12,3	17,7	3,46	182,5	6	Ca21,Fe4	25		
	Картофельное пюре	100	1	4,4	10,9	92		Ca 14,Mg11	501		
	Кисель	150	1,05	0	21,75	92			394,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	612		
Уплотненный полдник	Котлета мясная-2	60	11	11	9	171,6		Ca 23,Fe2	642,02	562	35
	Овощи тушеные	180	5	6	4	151,4	7,3	Ca 45,Fe1	19,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08		509,17		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,43	10,8	54		Ca 95,K1	391,06		
	Яблоки свежие	80	0,32	0,1	7,84	50,9	12	Ca 8,Fe2,K13	609,01		
Итого за день		1619	62,46	78,23	143,27	1590,58	39,58				100

День 8											
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4	4	12	98,85	1	Ca 117	85,01	385	26
	Чай с сахаром-2	150	0,12	0,03	9	33,75			656,01		
	Хлеб ржаной с маслом	25	1,9	2,92	14,08	104		Ca 7,Fe1,K40, Mg10	10,02		
	Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148			651		
2 Завтрак	Кефир Малышок Био	150	4	4	6	75		Ca180,K1	610,01	75	5
Обед	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,1		635	545	37
	Суп полевой	180	6,79	5,86	15,07	139,78			684,06		
	Рагу из птицы	150	14	14	16	244		Ca25,Fe2, K 10	290,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	94		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	509,04		
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	0	56,3	0,07		83,03		
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	10	5	5	102,14	3	Ca25,Fe1	219,05	483	33
	Рис отварной-2	80	1,97	3,24	18,03	109,12		Ca 3	506,02		
	Салат из белок. капусты с морковью	40	0,64	4,04	1,88	47,6	16,68		30,33		
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,50	14,49	78	0,15		509,16		
	Какао с молоком	150	3	2	16	95		Ca 93,Fe1,K1	387,06		
	Яблоки свежие	80	0,32	0,1	7,84	50,9	12	Ca 8,Fe2,K13	609,01		
Итого за день		1525	53,95	53,29	174,02	1481,54	33				100

День 9											
Завтрак	Пудинг творожный запеченный-2	150	12,42	11,82	19,02	232,2		Ca 137,Fe1	199,02	405	26
	Пряник	40	1	1,00	15	73,2			608,02		
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85			4,01		
	Хлеб с маслом	40	2,38	8,70	14,95	15		Ca 7,Fe1,K40, Mg10	10,01		
2 Завтрак	Кефир Малышок Био	150	4	4	6	75		Ca180,K1	610,01	75	5
Обед	Салат из моркови	40	0	4	4	52,8	1	Ca 10	18	585	37
	Суп гречневый	180	0,95	2,03	7,62	52,72		Ca 6,Mg12,Na3	16,03		
	Бефстроганов из отварной свинины	60	9,08	8,28	1,44	116			372,01		
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,84	6,28	29,66	202,44			101		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	Ca 2,Fe1,K7	636,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	612		
Уплотненный полдник	Суфле из печени	60	8	5	1	85,26	16	Ca23,Fe3, K23,B2-1	57,01	485	32
	Картофель отварной	100	2	5	13	102		Ca11,Fe1, K14	502,01		
	Салат из свеклы -2	40	0,4	3	2	37,2		Ca10,K2	628,04		
	Яйца вареные	41	5,1	4,60	0,24	62,7		Ca 7,Fe1	41		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		Ca 95,K1	391,08		
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128		Ca 4,Fe 7	509,15		
Итого за день		1581	66,45	71,94	193,96	1549,98	21,5			100	

День 10											
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	4	4	12	98,85	1	Ca 117	85,01	249	24
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,6		Ca 7,Fe1,K22 Mg10,Na75	496,02		
	Чай с лимоном	150	0,17	0,04	0,2	29	0,05		104,02		
2 Завтрак	Яблоки свежие	150	0,3	0,3	9,8	66	10	Ca 12,Fe2,K8	140	65,7	5
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	40	0	1	0	11,99	2,2		58,01	536	36
	Суп вермишелевый на кур. бульоне	150	1,54	3,04	10,98	149		Ca 21,Fe1,K87	45,02		
	Птица отварная	60	14	10	0	146			109		
	Картофельное пюре	100	1	4,4	10,9	92		Ca 14,Mg11	501		
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5			82,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		Ca 7,Fe1,K40, Mg10,Na113	612		
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	60	6	3	5	74,4	2	Ca 36,Fe1	52,01	369	35
	Капуста тушеная	130	5	5	4	74			503,03		
	Булочка с творогом	50	2,97	4,16	13,05	109,07	0,72	Fe 1	78,02		
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59,25		Ca 95,K1	391,02		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	Ca 4,Fe 7	509,17		
Итого за день		1479	44,93	43,50	128,7	1219,67	16,05				100
<b>Итого за период</b>		15485	419	471	2030	14010	264,55				
<b>Среднее значение за период</b>		1549	42	47	203	1401	26,455				
<b>содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			15,0	32,8	52,2	100					