

СОГЛАСОВАНО
Советом по питанию
МБДОУ «Детский сад «Ромашка»
с. Константиновка»
«13» сентября 2013г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад
«Ромашка» с. Константиновка»
от «30» 10 2013г. № 155

ПРИМЕРНОЕ

циклическое 10-дневное меню на зимне-весенний период
для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Константиновка»
с 10,5 часовым режимом пребывания

Меню приготавливаемых блюд

Вариант: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каши жидкая с маслом и сахаром - Каши овсяная жидкая	180	3	6	22	150	199,06
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	416
	Итого за Завтрак		8	17	50	375	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90			9	41	389
	Итого за 2-ой завтрак				9	41	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	180	2	2	10	66	85
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	339
	Рыба, тушеная с овощами	60	6	3	2	56	261
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			21	85	394
Итого за Обед			11	11	52	352	
Полдник	Омлет натуральный	65	6	11	1	127	229
	Икра кабачковая для детского питания	40				4	57
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1	1	16	67	22,01
	Чай с лимоном	150			7	29	412
Итого за Полдник			7	12	25	232	
Итого за день			26	40	136	1000	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой	180	4	5	15	119	101
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом	45	2	4	21	129	5
	Чай с сахаром	150/7			7	29	411
Итого за Завтрак			6	9	43	277	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	2	2	9	63	91
	Рагу овощное (1-й вариант) с белокочанной капустой с соусом томатным	120	2	5	11	99	360,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленные с соусом сметанным	75	12	9	12	172	299
	Овощи натуральные (соленые помидоры)	40			1	6	70
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Компот из свежих плодов (компот. смесь)	150					390
Итого за Обед			16	16	35	351	
Полдник							
	Запеканка из творога	50	9	6	28	203	251
	Соус сметанный	15		1	1	11	372
	Кефир фасованный	150	6	5	8	100	386
	Фрукты свежие (банан/сезонные)	90	1		20	85	508
Итого за Полдник			16	12	57	399	
Итого за день			38	37	144	1070	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом, сахаром - Каша жидкая гречневая	180	4	1	23	146	199,02
	Бутерброды с сыром	45	5	7	15	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	414
	Итого за Завтрак		11	10	49	355	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Борщ с картофелем со сметаной	180	1	4	10	79	64
	Плов из птицы	160					321
	Салат из квашенной капусты	40	1	2	3	34	21,01
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Компот из свежих плодов (компот. смесь)	150					390
Итого за Обед			2	6	15	124	
Полдник							
	Картофель в молоке	110	3	3	14	93	337
	Рыба, запеченная в сметанном соусе - Соус сметанный	60					266
	Фрукты свежие	90			9	42	
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант)	150			21	83	396
Итого за Полдник			3	3	44	218	
Итого за день			16	19	117	738	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром) - Каша пшеничная жидкая	180	4	4	27	160	199
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом	45	2	4	21	129	5
	Чай с лимоном	150			7	29	412
Итого за Завтрак			6	8	55	318	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4	2	11	81	90
	Картофель отварной	110	2	4	17	113	136
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный с томатом	90	6	7	8	122	304
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1	2	1	31	35
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			21	85	394
Итого за Обед			13	15	60	443	
Полдник							
	Булочка "Творожная"	75	10	5	37	230	470
	Салат из моркови и яблок	40		2	3	33	41
	Напиток кисломолочный	150	4	4	6	76	386
	Фрукты свежие (банан/сезонные)	90	1		20	85	508
Итого за Полдник			15	11	66	424	
Итого за день			34	34	190	1228	

ацион: Ясли

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
автрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131	100
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	416
Итого за Завтрак			10	16	45	356	
-ой автрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1	4	9	74	63
	Каша рассыпчатая с маслом пшеничная	110	3	2	21	121	179
	Гуляш из отварного мяса	120					293
	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	4	35	21
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			21	85	394
	Итого за Обед		5	8	57	326	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) повидло	60	3	1	33	160	437
	Фрукты свежие	90			9	42	
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	419
Итого за Полдник			8	5	50	287	
Итого за день			23	29	161	1010	

ацион: Ясли

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
автрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша пшеничная жидкая	180	4	4	27	160	199
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	414
	Итого за Завтрак		8	14	53	366	
-ой автрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	73
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4	3	19	121	219
	Пудинг рыбный запеченный - Соус молочный густой (для фарширования)	70	10		6	100	285
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1	2	3	35	37
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			21	85	394
	Итого за Обед		16	9	56	408	
Полдник							
	Омлет натуральный	65	6	11	1	127	229
	Икра кабачковая для детского питания	40				4	57
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Кондитерское изделие (пряник)	20	1	1	16	67	22,02
	Чай с лимоном	150			7	29	412
Итого за Полдник			7	12	25	232	
Итого за день			31	35	143	1047	

инон: Ясли

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша овсяная жидкая	180	3	6	22	150	199,06
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом	45	2	4	21	129	5
	Чай с сахаром	150			7	28	411
	Итого за Завтрак		5	10	50	307	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью	90			9	43	418,01
	Итого за 2-ой завтрак				9	43	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	2	97	87
	Рагу овощное (1-й вариант) с белокочанной капустой с соусом томатным	120	2	5	11	99	360,01
	Тефтели мясные (1-й вариант) - Соус сметанный с луком	90	7	7	9	128	303
	Овощи натуральные (огурцы соленые)	40			1	6	70,01
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			21	85	394
	Итого за Обед		13	16	46	426	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	60	8	7	9	133	244
	Соус сметанный	15		1	1	11	372
	Ряженка, кефир, простокваша	150	5	5	6	86	420
	Фрукты свежие	90			9	42	
	Итого за Полдник		13	13	25	272	
	Итого за день		31	39	130	1048	

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой	180	4	5	15	119	101
	Бутерброды с сыром	45	5	7	15	139	3
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	416
Итого за Завтрак			12	15	43	347	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	2	4	12	87	82,01
	Жаркое по-домашнему	150	18	5	16	181	292
	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	4	35	21
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Компот из свежих плодов (компот. смесь)	150					390
	Итого за Обед		21	11	34	314	
Полдник							
	Пицца "Детская" с кукурузой	75	12	10	21	222	448
	Фрукты свежие (банан/сезонные)	90	1		20	85	508
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант)	150			21	83	396
Итого за Полдник			13	10	62	390	
Итого за день			46	36	148	1092	

Рацион: Ясли

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом, сахаром - Каша жидкая гречневая	180	4	1	23	146	199,02
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом	45	2	4	21	129	5
	Чай с лимоном	150			7	29	412
Итого за Завтрак			6	5	51	304	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4	2	11	81	90
	Капуста тушеная	110	2	4	10	87	143
	Котлеты рубленые из птицы	60	12	3	10	111	322,01
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1	2	3	35	37
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Компот из свежих плодов (компот. смесь)	150					390
	Итого за Обед		19	11	36	325	
Полдник							
	Сырники из творога с маслом	55					245
	Молоко сгущенное (порционно)	10	1	1	6	99	
	Напиток кисломолочный	150	4	4	6	76	386
	Фрукты свежие	90			9	42	
Итого за Полдник			5	5	21	217	
Итого за день			30	21	117	889	

ацион: Ясли

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша манная жидкая	180	3	3	23	131	199
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	414
	Итого за Завтрак		7	13	49	337	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90			9	41	389
	Итого за 2-ой завтрак				9	41	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1	4	9	74	63
	Каша рассыпчатая с маслом (перловая)	110	3	2	23	128	179
	Птица тушеная - Соус сметанный с томатом и луком	120	15	4	4	109	318,01
	Салат из квашенной капусты	40	1	2	3	34	21,01
	Хлеб ржаной	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			21	85	394
	Итого за Обед		20	12	62	441	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) Фарш картофельный с луком	60	4	5	22	144	437
	Фрукты свежие (банан/сезонные)	90	1		20	85	508
	Чай с сахаром	150			7	28	411
	Итого за Полдник		5	5	49	257	
Итого за день			32	30	169	1076	
Итого за период			307	320	1455	10198	
Среднее значение за период			30,7	32	145,5	1019,8	

оставил:



Гонтаренко Н.В.