

Утверждаю:
Руководитель СП «Архангельский детский сад»



Е. Л. Боталова

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период
для организации питания детей дошкольного возраста (от 1.5-3-х лет)

день.

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецепту
		Б	Ж	У			
1 Завтрак							
Макароны запеченные с сыром и сл. маслом	145	4,3	5,5	27,3	178,9	0,04	8
Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	19
Хлеб с маслом	40	2,4	7,552	14,62	136		
Итого:	335	6,77	13,06	54,16	362,42	3,24	
2 Завтрак							
Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64,0	3	399
Итого:	150	0,75	0	15,15	64,0	3	
Обед							
Салат из свежей капусты на растит. масле	40	0,66	3,0	10,29	68,01	3,2	20
Суп с горохом и гречками на курином бульоне	150	3,0 7,13	3,13 6,22	1,2 17,41	41,0 152,41	9,37	28 36
Курица в соусе с томатом	70	19,47	19,69	7,49	257,87		
Греча отварная	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	186
Компот из сухофруктов	150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	
Хлеб пшен.	50	3,8	0,4	24,6	117,5		250
Итого:	590	40,71	38,09	109,89	910,13	12,81	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Кондитерские изделия	45	2,6	3,5	26,22	142	0	
Кисель	150	2,0	-	22	89,04		233
Итого:	295	5	3,9	58,02	278,04	10	
Итого за день:	1370	53,23	55,05	237,22	1614,59	29,05	

2 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецепту
		Б	Ж	У			
1 Завтрак							
Каша гречневая на молоке с маслом	150	5,94	8,85	21,34	171,08	1,34	86
Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107	1,3	248
Хлеб с сыром	40	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
Итого:	340	16,4	22,57	45,5	431,08	2,74	
2 Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	174	10	368
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	174	10	
Обед							
Салат из свежих огурцов на растит. масле	40	0,74	3,1	5,89	54	6,14	23
Щи из св. капусты со сметаной	150	5,09	8,04	12,27	136,86	28,65	55
Котлета из говяд. с отварными макаронами в томатном соусе	80 150 20	10,4 6,7 0,21	9,7 0,7 0,75	2,8 32,5 1,39	140,11 153,5 13,12	0,17 0,015 0,31	161 462
Чай	150	-	-	12	44,88	0	264
Хлеб ржан.	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого:	990	25,78	22,77	80,21	612,07	35,28	
Полдник							
Коржик молочный	70	5,46	9,73	52,4	318,66		598
Молоко кипяч.	180	5,8	5	9,6	106	2,6	534
Итого:	250	11,26	14,73	62	429,66	2,6	
Итого за день:	1680	53,84	60,47	197,51	1646,81	50,62	

3 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецептур
		Б	Ж	У			
<u>1 Завтрак</u>							
Каша «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72	1,34	84
Кофейный напиток на молоке	150	3,73	4,16	16,51	116,58	1,3	254
Хлеб с маслом сливочным	40	2,44	7,55	14,62			
Итого:	340	11,49	20,35	54,47	308,3	2,6	
<u>2 Завтрак</u>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	0,3	47	5	118
Итого:	100	0,4	0,3	0,3	47	5	
<u>Обед</u>							
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,64	3,01	2,5	39,17	12,64	17
Суп картофель. с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,6	3,9	12,42	90,87	9,47	44
Рыба запеченная в сметанном соусе с картофельным пюре	50	8,77	2,77	2,92	72,01	0,1	139
Чай	130	0,31	2,13	0,67	23,06	0,01	451
Хлеб пшен.	150	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	206
Итого:	570	20,92	20,54	76,31	565,49	44,42	114
<u>Полдник</u>							
Сырники из творога сзапеченные	120	14,47	11,84	23,46	255,4	0,2	250
Компот из сухофр.	150	0,32	-	17,8	68,44	0,5	527
Итого:	270	14,79	11,84	41,26	323,84	0,7	
Итого за день:	1280	47,60	53,03	172,34	1244,63	52,72	

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецепт
		Б	Ж	У			
1 Завтрак							
Каша манная	150	5,22	8,46	20,35	176,96	1,34	90
Молочная	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	261
Чай с молоком	40	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
Хлеб с сыром							
Итого:	495	17,9	25,6	70,23	403-38	3,2	
2 Завтрак							
Йогурт	100	5	3,2	12	47	0,6	536
Итого:	100	5	3,2	12	47	0,6	
Обед							
Салат из свежих	40	0,66	3,0	2,05	38,07	16,06	19
помидор на							
растит. масле							
Суп картофель.	150	5,75	2,15	10,95	85,58	12,07	41
с рыбой							
Суфле из кур	80	17,82	20,21	7,25	262,21	0,27	183
с рисом	130	3,2	4,6	32,0	185,9	0,03	192
Компот из	150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	250
сухофруктов							
Хлеб ржан.	40	2,64	0,48	13,36	69,6		115
Итого:	590	30,39	30,44	83,41	709,80	28,63	
Полдник							
Яйцо вар.	1	12,75	11,5	0,75			306
Кондитерские	45	2,6	3,5	26,22	142		
изделия							
Кисель из конц.	150	2,0	-	22	89,04		233
Итого:	195	17,35	15	48,97	231,04		
Итого за день:	1380	62,16	66,10	184,46	1391,22	35,82	

5 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	N реце
		Б	Ж	У			
1 Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	162,56	1,34	98
Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107	1,3	248
Хлеб с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	
Итого:	340	11,06	20,25	51,11	405,56	2,64	
2 Завтрак							
Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Итого:	150	0,75	0	15,15	64	3	
Обед							
Салат из моркови и яблок	40	0,31	0,12	27,84	24,17	4,05	22
Рассольник «Ленинградский»	150	4,29	7,16	12	127,95	9,85	50
Тефтели из гов. паровые	80	10,4	9,7	2,8	140,11	0,17	161
Соус томатный		0,21	0,75	1,39	13,12	0,31	462
Пюре из гороха с маслом	130	11,5	4,65	28,55	198,9	0,03	206
Чай	150	-	-	12	44,88	0	264
Хлеб ржан.	40	2,64	0,48	13,36	69,6		115
Итого:	590	29,35	22,86	97,94	618,73	14,41	
Полдник							
Шанежка налив.	70	7,3	2,9	38	208		571
Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,13	29,35	53,16	3,24	243
Итого:	220	7,44	30,3	67,35	261,16	3,24	
Итого за день:	1300	48,6	73,41	231,55	1349,45	23,29	

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецептур
		Б	Ж	У			
1 Завтрак							
Макароны отварные с сыром	145	4,3	5,5	27,3	178,9	0,04	8
Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	261
Хлеб пшеничный	40						96
Итого:	335	6,4	7,9	38,83	252,32	0,79	
2 Завтрак							
Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Итого:	150	0,75	0	15,15	64	3	
Обед							
Салат картофельный с яблоками	45	0,78	6,18	5,16	79,2	5,88	64
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	4,38 3,0	7,14 3,13	11,25 1,2	125,5 41,0	18,85 0	25 28
Плов с курами	180	13,5	16,7	35,0	331,4	1,3	180
Компот из сухофруктов	150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	250
Хлеб ржаной	60	4	0,4	24,6	42	0,5	
Итого:	585	21,98	33,55	95,01	687,54	26,73	
Полдник							
Пряники	70	4,72	3,76	60	292,8	-	668
Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	260
Итого:	220	4,79	3,76	72,24	340,32	3,2	
Итого за день:	1290	33,92	45,21	221,23	1344,18	33,72	

7 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1 Завтрак							
Каша ячневая	150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	99
Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	1,3	254
Хлеб с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	
Итого:	340	11,44	20,22	42,73	445,34	2,64	
2 Завтрак							
Фрукты свеж.	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед							
Салат из свеж. капусты с морковью	40	0,64	3,01	2,5	39,17 166,25	12,64	17
Суп с рыбными консервами	150	4,5	3,5	8	160	3,5	159
Куры порционные	70	19,47	19,69	7,49	257,87	0	181
Макароны отварные	150	6,7	0,7	32,5	103,5	0,015	
Чай	150	0	0	12,0	44,88	0	264
Хлеб пшен.	50	3,8	0,4	24,6			114
Итого:	610	35,11	27,3	67,09	771,67	16,15	
Полдник							
Булочка домашняя	70	6	10,4	48,27	210,66	0	583
Кисель ф/я	150	2,0	-	22,0	89,04	0	233
Итого:	220	8,0	10,4	70,27	299,70		
Итого за день:	1270	54,95	58,32	189,89	1563,71	13,75	

8 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецепту
		Б	Ж	У			
1 Завтрак							
Каша рисовая	150	4,86	8,48	22,23	183,86	1,34	98
Какао с молоком	150	3,76	4,22	14,26	107	1,3	248
Хлеб с сыром	40	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
Итого:	340	15,32	22,2	46,39	443,86	2,74	
2 Завтрак							
Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед							
Сельдь с картофелем и маслом	80	6,13	8,23	5,92	122,37	6,6	358
Суп крестьянский с крупой	150	4,53	7,22	12,02	130,6	17,5	42
Биточки из говядины	80	10,4	9,7	2,8	140,11	0,17	161
Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	0,31	462
Греча рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	186
Компот из сухофруктов	150	0,32	-	17,8	68,44	0,2	250
Хлеб ржан.	40	2,64	0,48	13,36	69,6		115
Итого:	650	30,56	32,03	84,39	749,14	24,82	
Полдник							
Кондитерские изделия	45	2,6	3,5	26,22	142		
Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Итого:	195	3,35	3,5	41,37	206	3	
Итого за день:	1285	49,63	58,13	181,95	1446	40,52	

9 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>1 Завтрак</u>							
Каша манная	150	5,22	8,46	20,35	176,96	1,34	90
Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	261
Хлеб с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	
Итого:	340	9,76	18,41	46,5	386,38	2,09	
<u>2 Завтрак</u>							
Йогурт	100	5	3,2	9	90	0,6	
Итого:	100	5	3,2	9	90	0,6	
<u>Обед</u>							
Салат из свёклы с изюмом	40	0,66	3,0	10,29	68	3,2	29
Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне	150	4,6 3,0	7,15 3,13	11,08 1,2	126,4 41,0	28,65 0	54 28
Котлеты рыбные	60	9,41	2,26	2,64	69,13	0,15	134
Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	22,2	206
Чай	150	0	0	12,0	44,88	0	264
Хлеб ржан.	40	2,64	0,48	13,36	69,6	2,8	115
Итого:	570	23,11	14,22	70,57	556	57	
<u>Полдник</u>							
Ватрушка с творогом	70	4,8	2,27	29,6	157,0	0	560
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	0,2	250
Итого:	220	5,12	2,27	47,40	225,44	0,2	
Итого за день:	1230	42,99	38,1	173,47	1257,82	59,89	

10 день

Приём пищи Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г.)			Энергет. цен. (ккал.)	Витамин С	№ рецептурь
		Б	Ж	У			
<u>1 Завтрак</u>							
Каша пшеничная	150	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	96
Кофейный напиток с молоком	150	3,73	4,16	16,51	116,58	1,3	254
Хлеб с сыром	40	6,7	9,5	9,9	153	0,2	
Итого:	340	16,4	22,57	49,87	466,93	2,84	
<u>2 Завтрак</u>							
Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Итого:	150	0,75	0	15,15	64	3	
<u>Обед</u>							
Салат из моркови	40	0,47	3,01	5,02	46,69	1,8	21
Рассольник домашний	150	4,29	7,16	12	127,95	9,85	50
Колбаса отварная	45	7,74	7,02	0,09	94,05	13,05	98
Рис отварной	130	3,2	4,6	32,0	185,9	0,03	192
Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	3,2	260
Хлеб пшен.	50	3,8	0,4	24,6	117,5		114
Итого:	565	19,57	22,19	85,95	619,61	27,83	
<u>Полдник</u>							
Кондитерское изделие	45	2,6	3,5	26,22	142	0	
Кисель ф/я	150	2,0	0	22,0	89,04	0	233
Итого:	195	4,6	3,5	48,26	199,19		
Итого за день:	1100	41,32	48,26	199,19	1381,58	30,67	