

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №11»

Тихомирова В.В.



Примерное десятидневное меню

Возрастная категория: 1-3 года

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные сыром	150г	12,85	13,25	35,06	326,32	0,7мг.	№206
	Чай с сахаром.	180г	9	2,29	9,75	39,95	4,5мг	№132
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за завтрак		355гр	22,34	17,77	47,73	400,17	5,2мг	
Обед:	Суп картофельный на мясном бульоне	150г	3,72	2	15,49	112,52	11,72мг	№36
	Голубцы ленивые с отварным мясом.	170г	13,15	13,17	16,81	239,77	41,65	№92
	Компот из сухофруктов.	150г	0,62	-	16,17	64,46	0,48мг	№122
	Хлеб ржаной.	20г	1,32	0,24	6,68	34,8	-	№879
Итого за обед		490г	19,16	15,86	57,32	462,12	42,13мг	
Полдник:	Молоко кипяченое	180г	10,58	11,28	16,58	201	-	№384
	Хлеб пшеничный	20г	0,23	0,03	1,44	7,05	-	№878
Итого за полдник		200г	11,71	11,61	30,62	265,05	6мг	
Ужин:	Омлет с картофелем	180г	10,38	21,27	10,87	276,93	5,7мг	№218
	Какао-напиток на молоке	200г	6,2	2,03	22,36	169,82	0,97мг	№117
	Хлеб ржаной.	20г	1,32	0,24	6,68	34,8	-	№879
Итого за ужин		400г	16,93	23,75	35,4	457,32	6,67мг	
Итого за 1 день		1445	70,14	68,99	171,01	1584,66	60,17мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 2								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая .	150г	5,43	8,96	28,19	215,4	0,81мг	№70
	Кофейный напиток на молоке	170г	3,6	3,6	16,46	110,87	0,67мг	№125
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
	Сыр порционный	5г	1,16	1,47	-	18	0,03мг	№7
Итого за завтрак		350г	10,68	16,26	47,57	378,17	1,51мг	
Обед:	Щи из свежей капусты	150г	1,68	1,33	7,37	49,32	19,73мг	№30
	Пюре картофельное	100г	2,17	3,12	5,36	92,6	2,09мг	№56
	Суфле из отварной курицы	70г	14,63	12,53	3,08	165,62	0,5мг	№110
	Напиток	150г			15,6	62,4	-	№115
	Хлеб ржаной	20г	1,32	0,24	6,68	34,8	-	№879
Итого за обед		490г	20,27	17,28	25,38	418,84	22,32мг	
Полдник:	Кисель из концентрата промышленного производства.	150г	-	-	10,8	70,66	7,5мг	№10011
	Булочка «домашняя» собственного производства	50г	5,03	3,43	27,02	158,89	0,18мг	№13008
	Яблоко	50г	0,3	0,3	7,3	33	10мг	№368
Итого за полдник		250г	5,33	3,73	45,12	262,55	15,18мг	
Ужин:	Пудинг из творога с повидлом .	180г	13,65	9,03	9,91	193,51	0,26мг	№240
	Молоко кипяченое.	180г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№384
	Хлеб пшеничный	40г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за ужин		400г	25,88	21,63	44,42	481,41	0,26мг	
Итого за 2 день		1490г	62,16	58,9	162,49	1540,97	39,27мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 3								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая.	150г	5,99	9,9	20,37	203,79	0,81мг	№67
	Какао- напиток на молоке.	180г	4,65	4,8	16,76	127,35	0,81мг	№117
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за завтрак		355г	12,29	18,4	40,05	383,04	1,65мг	
Обед:	Суп с клецками на курином бульоне.	150г	5,09	1,72	16,89	130,24	4,24мг	№43
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100г	3,9	4,1	20,83	138,25	-	№20
	Пудинг рыбный запеченный.	60г	9,61	4,2	5,79	99,86	0,47мг	№269
	Соус томатный с маслом сливочным.	20г	0,24	0,6	1,95	14,24	0,44мг	№116
	Компот из сухофруктов.	150г	0,77	-	20,21	80,57	0,67	№122
	Хлеб ржаной	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
Итого за обед		500г	20,74	10,8	71,9	494,66	5,31мг	
Полдник:	Молоко кипяченое.	170г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№384
	Печенье сахарное.	30г	6,28	6,54	19,86	172,38	-	№58
Итого за полдник		200г	18,04	19,08	48,28	395,78	-	
Ужин:	Капуста тушеная с колбасными изделиями	200г	4,24	8,96	9,3	159,6	8мг	07038
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
	Чай с сахаром.	180г	0,16	3	9,97	39,43	3мг	№132
Итого за ужин		400	9,71	16,11	24,29	278,11	11мг	
Итого за 3 день		1455г	60,78	64,39	184,52	1551,59	17,96мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 4								
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая.	180г	6,28	9,38	22,5	201,42	0,81мг	№64
	Кофейный напиток на молоке.	150г	3,43	3,77	16,12	109	5,51мг	№125
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		355г	10,2	15,38	41,54	344,32	6,32	
Обед:	Суп-пюре из гороха	150г	5,94	3,1	13,27	118,81	3,32мг	№02021
	Гренки для супа	10г	0,23	0,02	1,46	7,04	-	№47
	Азу	160г	9,26	9,58	15,6	191,06	18мг	№529
	Компот из сухофруктов.	150г	0,77	-	20,21	80,57	0,67мг	№122
	Хлеб ржаной	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
Итого за обед		490г	17,33	13,11	57,8	438,01	22,мг	
	Кисель из концентрата промышленного производства.	180г	-	-	10,8	70,65	7,5мг	№10011
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за полдник		200г	5,4	6,87	54,24	342,33	18мг	
Ужин:	Сырники творожные запеченные.	180г	17,17	13,47	13,06	249,9	0,23мг	№83
	Молоко кипяченое	180г	10,58	11,28	16,57	200,88	-	№384
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности.	40г	1,42	0,1	11,04	59	0,1мг	№09004
Итого за ужин		400г	28,22	24,81	35,52	464,88	0,23мг	
Итого за 4 день		1445г	61,15	60,17	148,71	1589,54	39,65мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 5								
Завтрак :	Каша пшеничная молочная жидкая	180г	6,08	9,38	23,27	202,44	0,81мг	№68
	Какао-напиток на молоке	150г	4,65	4,8	16,76	141,51	0,8мг	№117
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		355г	11,22	16,41	42,95	377,85	1,61мг	
Обед:	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной.	150г	3,72	8,13	8,68	145,89	6,мг	№02007
	Капуста тушеная	110г	3,82	8,06	8,37	143,64	7,2мг	№48
	Котлета из мяса кури.	60г	8,0	8,69	5,68	136,15	0,15мг	№99
	Напиток.	150г	0,75	0,15	15,15	69	2,5мг	№115
	Хлеб ржаной	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
Итого за обед		490г	17,42	25,21	44,11	526,18	16,05мг	
Полдник:	Молоко кипяченое	170г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№384
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	30г	1,44	0,84	23,31	100,8	-	№55
	Яблоки свежие.	50г	0,4	0,4	9,8	44	10мг	№368
Итого за полдник		250г	13,6	13,78	51,53	368,2	10мг	
	Оладьи с повидлом.	200г	0,16	3	9,97	32,85	3мг	№51
	Чай с сахаром.	200г	0,16	3	9,97	39,43	3мг	№132
Итого за ужин		400г	18,44	17,23	27,88	305,76	6,4мг	
Итого за 5 день		1495г	60,68	72,63	166,47	1578	34,06мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 6								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая.	180г	9,61	2,52	58,37	313,86	-	№65
	Чай с сахаром	150г	9	2,29	9,75	39,95	4,5мг	№132
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		355г	19,1	7,04	71,04	387,71	4,5мг	
Обед:	Суп рыбный из консервов.	150г	8,13	2,08	13,32	120,68	6,4мг	№42
	Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные).	110г	3	3,92	16,9	115,86	-	№60
	Гуляш из отварного мяса птицы.	60г	13,11	6,75	2,81	142,43	0,8мг	№07014
	Напиток.	150	-	-	15,6	62,4	-	№115
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
Итого за обед		490г	25,37	12,93	54,86	613,31	9мг	
Полдник:	Кофейный напиток на молоке.	170г	3,6	3,6	16,46	110,84	-	№125
	Вафли с фруктово-ягодными начинками.	30г	1,6	4,65	12,28	54,28	-	№55
Итого за полдник		200г	5,6	8,65	38,54	209,12	10мг	
Ужин:	Макароны, запеченные с яйцом.	180г	16,97	16,69	14,55	321,26	8,69мг	№54
	Напиток из плодов шиповника	180г	0,3	-	18,97	90	7,5мг	№398
	Хлеб пшеничный	40г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за ужин		400г	18,4	16,87	39,75	442,76	16,19мг	
Итого за 6 день		1445г	68,47	45,49	204,19	1512,46	37,89мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 7								
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая(Дружба).	150г	5,68	9,16	23,7	200,84	0,81	№66
	Кофейный напиток на молоке	170г	3,43	3,77	16,12	109	5,5мг	№125
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
	Сыр порционный	5г	1,16	1,47	-	18	0,03мг	№7
Итого за завтрак		350г	10,76	16,63	42,74	361,74	6,34мг	
Обед:	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	150г	3,08	1,73	5,41	64,97	9,97мг	№28
	Картофель отварной.	110г	1,94	2,81	10,78	96,25	14,4мг	№54
	Рыба тушеная в томате с овощами.	60г	8,5	4,47	3,96	90,03	3,8мг	№88
	Компот из сухофруктов.	150г	0,11	0,11	17,9	73,2	1,06мг	№122
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
Итого за обед		490г	15,66	9,45	49,07	380,4	29,23мг	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60г	3,69	4,88	31,73	197,99	0,36мг	№136
	Кисель из концентрата пром.производства.	150г	-	-	10,8	70,66	7,5мг	№10011
Итого за полдник		210г	3,69	4,88	42,53	268,65	7,86мг	
Ужин:	Запеканка творожная с рисом.	180г	27,22	21,34	29,28	418	2,01мг	№79
	Молоко кипяченое.	180г	8,82	9,4	13,81	167,55	-	№384
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности.	40г	1,42	0,1	11,04	59	0,1мг	№09004
Итого за ужин		400г	29,23	25,4	48,97	531,45	2,01мг	
Итого за 7 день		1450г	59,34	56,36	183,31	1542,21	45,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 8								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями.	180г	5,94	8,1	18,57	186,33	0,81мг	№33
	Какао-напиток на молоке.	150г	4,65	4,8	16,76	127,35	0,81мг	№117
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		355г	12,24	16,6	38,25	347,58	1,65мг	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями.	180г	3,48	0,53	14,52	149,64	2,96мг	№34
	Бефстроганов из отварного мяса.	70г	11,71	11,04	2,97	179,07	0,33	№91
	Каша гречневая рассыпчатая	100г	5,7	4,8	27,44	180,3	-	№65
	Компот из сухофруктов.	150г	0,77	-	20,21	80,57	0,67мг	№122
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
Итого за обед		520г	23,26	18,68	97,11	652,54	6,24мг	
Полдник:	Молоко кипяченое.	180г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№384
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за полдник		200г	9,87	3,19	22,94	150,05	9,5	
Ужин:	Котлеты рыбные любительские	70г	15,64	2,18	4,17	121,88	0,43мг	№86
	Пюре картофельное.	160г	3,47	4,99	8,57	148,16	3,34мг	№56
	Напиток из плодов шиповника.	150г	0,3	-	18,97	90	7,5мг	№398
	Хлеб ржаной	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
Итого за ужин		400г	20,07	7,29	35,05	377,44	11,27мг	
Итого за 8 день		1475г	65,44	45,76	193,35	1527,61	28,66мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 9								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом.	180г	4,06	0,47	0,36	111,49	-	№168
	Кофейный напиток на молоке	150г	3,63	3,77	16,12	109	5,51мг	№125
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		355г	9,34	7,94	19,4	272,39	5,54мг	
Обед:	Щи из свежей капусты.	150г	3,73	1,69	10,17	72,81	9,88мг	№30
	Биточки из мяса птицы	60г	11,69	8,64	7,37	163,4	1,6мг	№07070
	Макаронные изделия отварные с маслом.	110г	3,81	8,06	8,36	143,64	7,2мг	№20
	Соус томатный с маслом сливочным.	20г	0,24	0,6	1,95	14,24	0,44мг	№116
	Компот из сухофруктов.	150г	0,77	-	20,21	80,57	0,67мг	№122
	Хлеб ржаной	20г	1,32	0,24	6,68	34,8	-	№879
Итого за обед		510г	21,13	18,8	53,37	501,95	19,96мг	
Полдник:	Чай с сахаром	150г	9	2,29	9,75	39,95	4,мг	№132
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Яблоки свежие.	50г	0,4	0,4	9,8	44	10мг	№368
Итого за полдник		220г	13,59	16,07	34,44	341,97	0,92мг	
Ужин:	Пудинг из творога с повидлом	220г	10,82	10,14	5,4	291,98	0,16мг	№240
	Молоко кипяченое.	180г	8,82	9,4	13,81	167,55	-	№384
Итого за ужин		400г	20,29	12,49	31,24	396,43	4,66мг	
Итого за 9 день		1485г	64,35	55,3	138,45	1512,74	31,08мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 1-3 года								
День 10								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150г	5,99	9,9	20,37	203,79	0,81мг	№67
	Какао-напиток на молоке.	180г	4,96	5,12	17,88	135,84	0,86мг	№117
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		355г	12,6	18,72	41,17	391,53	1,7мг	
Обед:	Суп крестьянский со сметаной.	150г	2,4	1,6	13,2	100,08	-	№37
	Гренки для супа.	10г	12,68	5,4	11,63	204,78	-	№47
	Плов с мясом	170г	3,9	5,1	22	150,62	-	№244
	Напиток	150г	0,93	-	24,26	96,69	0,72мг	№115
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
Итого за обед		500г	18,06	9,9	65,58	487,28	0,67мг	
Полдник:	Кисель из концентрата промышленного производства.	170г	-	-	12,96	84,79	9мг	№10011
	Печенье сахарное	30г	5,8	16,3	42,98	190	-	№58
Итого за полдник		200г	11,05	7,24	32,33	190,23	9,5мг	
Ужин:	Макаронные изделия отварные с сахаром и маслом	180г	5	6,78	19,26	188,42	11,24мг	№201
	Чай с сахаром	180г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	№132
	Хлеб пшеничный	40г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
Итого за ужин		400г	21,21	16,23	34,36	437,98	18,54мг	
Итого за 10 день		1455г	62,92	52,09	173,44	1507,02	30,41мг	
Итого за 10 дней		14620г	635,76	580,14	1727,61	15446,8	372,09мг	
Среднее значение за 10 дней		1462,0г	63,57	58,01	172,76	1544,68	37,21мг	
Содержание белков, жиров и углеводов за 10 дней, в % от калорийности			21%	20%	58%			