

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1 «Аленушка»

О.Ю.Веремьева



Перспективное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №1 «Аленушка»

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	160	3,69	5,40	22,56	154	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
Итого за завтрак			5,57	5,76	41,17	239,04	
II Завтрак	Сок	187	0,94	-	18,89	78,91	
Итого за II завтрак			0,94	-	18,89	78,91	
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Рыба запеченная	94	11,8	7,86	9,37	155,1	254
	Пюре картофельное	119	2,35	3,68	15,66	105,23	321
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед			20,69	15,9	85,56	567,5	
Полдник	Сырники из творога	68	12,56	8,61	7,32	157,76	231
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	354
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Кондитерские изделия	22	1,16	1,85	11,75	65,52	
Итого за полдник			17,08	13,93	32,91	323,4	
Итого за 1 день			44,28	35,59	178,53	1208,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	160	2,40	3,82	21,04	128	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70	395
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
	Сыр	7	1,82	1,68	-	22,4	
Итого за завтрак			8,4	7,85	43,02	277,44	
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,37	0,37	9,91	42,75	
Итого за II завтрак			0,37	0,37	9,91	42,75	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3	7,2	61,35	86
	Плов из птицы	154	14,55	12,28	25,76	271,43	304
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед			18,91	18,07	70,38	519,37	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая	40	0,36	1,9	2,36	27,84	53
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник			7,24	6,84	20,74	173,4	
Итого за 2 день			34,92	33,13	144,05	1012,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	160	3,46	4,57	24,70	154	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
Итого за завтрак			5,34	4,93	43,31	239,04	
II Завтрак	Сок	188	1,0	-	18,99	79,33	
Итого за II завтрак			1,0	-	18,99	79,33	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,93	5,1	50,85	67
	Котлеты рубленые из птицы	88	15,67	1,27	7,74	105,6	305
	Каша вязкая гречневая	118	3,6	3,69	15,94	111,14	314
	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0,04	1,32	5,6	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед			24,72	8,68	73,82	471,15	
Полдник	Пудинг из творога	67	10,14	7,21	16,31	170,18	235
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	354
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Кондитерские изделия	23	1,21	1,93	12,28	68,49	
Итого за полдник			14,71	12,61	42,43	338,79	
Итого за 3 день			45,77	26,22	178,55	1128,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,12	108,9	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70	395
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
	Сыр	8	2,08	1,92	-	25,6	
Итого за завтрак			10,57	8,18	36,1	261,54	
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	
Итого за II завтрак			0,38	0,38	9,88	42,75	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,45	80
	Жаркое под домашнему	140	14,43	3,7	12,87	142,3	276
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед			18,55	8,19	57,54	377,71	
Полдник	Омлет натуральный	80	7	13,58	1,35	156,3	215
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	10
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник			9,99	15,99	21,95	272,3	
Итого за 4 день			39,49	32,74	125,47	954,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	4,67	4,86	25,83	166	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
Итого за завтрак			6,55	5,22	44,44	251,04	
II Завтрак	Свежие фрукты	95	0,38	0,38	9,88	42,75	
Итого за II завтрак			0,38	0,38	9,88	42,75	
Обед	Борщ с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,85	58
	Голубцы ленивые	129	11,38	7,29	16,33	176,56	298
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	13
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед			17,03	13,48	69,46	467,29	
Полдник	Крендель сахарный	63	4,46	8,27	35,11	233,1	460
	Молоко кипяченое	147	4,47	3,94	7,4	83,27	400
Итого за полдник			8,93	12,21	42,51	316,37	
Итого за 5 день			32,89	31,29	166,29	1077,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	160	2,12	3,89	26,86	151	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
Итого за завтрак			4	4,25	45,47	236,04	
II Завтрак	Сок	187	0,94	-	18,89	78,91	
Итого за II завтрак			0,94	-	18,89	78,91	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,29	62,85	82
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	97	12,3	3,96	8,61	119,6	255
	Пюре картофельное	119	2,35	3,68	15,66	105,23	321
	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,47	0,08	2,91	14,24	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,2	20,83	84,75	376
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
Итого за обед			21,06	10,07	84,11	511,43	
Полдник	Вареники ленивые	85	11,65	10,31	12,04	188,30	230
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Кондитерские изделия	22	1,16	1,85	11,75	65,52	
Итого за полдник			15,96	14,88	36,73	342,82	
Итого за 6 день			41,96	29,2	185,2	1169,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	160	3,69	5,40	22,56	154	185
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,36	70	395
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
	Сыр	8	2,08	1,92	-	25,6	
Итого за завтрак			9,95	9,67	44,54	306,64	
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	
Итого за II завтрак			0,38	0,38	9,88	42,75	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,8	9,4	67,35	84
	Гуляш из отварного мяса	100	13,11	10,55	3,37	160,65	277
	Макаронные изделия отварные	125	4,58	3,52	21,97	137,9	205
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед			24,19	18,22	73,88	555,81	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник			7,28	7,74	21,18	184,36	
Итого за 7 день			41,8	36,01	149,48	1089,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная «Дружба»	160	2,79	4,23	25,78	154	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
Итого за завтрак			4,67	4,59	44,39	239,04	
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	
Итого за II завтрак			0,38	0,38	9,88	42,75	
Обед	Суп из овощей	150	2,13	3,06	6,72	70,95	77
	Котлета рубленая	65	9,69	7,15	9,46	140,56	282
	Каша вязкая из пшеничной крупы	120	3,15	3,15	19,39	118,45	168
	Салат из моркови	40	0,49	0,04	4,66	20,92	41
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
Итого за обед			19,59	14,15	83,95	548,84	
Полдник	Запеканка из творога	64	11,36	7,74	11,76	162,56	237
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	354
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Кондитерские изделия	23	1,21	1,93	12,28	68,49	
Итого за полдник			15,93	13,14	37,88	331,17	
Итого за 8 день			40,57	32,26	176,1	1161,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Драчена	86	8,52	8,05	5,05	160	228
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
	Сыр	7	1,82	1,68	-	22,4	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за завтрак			12,67	12,56	25,55	299,08	
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,88	42,75	
Итого за II завтрак			0,38	0,38	9,88	42,75	
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,31	1,71	8,58	54,9	80
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Итого за обед			14,68	10,44	72,13	441,42
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	473
	Молоко кипяченое	175	5,32	4,74	8,81	99,1	40
Итого за полдник			9,22	7,8	35,74	250,1	
Итого за 9 день			36,95	31,18	143,3	1033,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каш жидкая молочная из манной крупы	160	2,40	3,82	21,04	128	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
Итого за завтрак			4,28	4,18	39,65	213,04	
II Завтрак	Сок	188	1,0	-	18,99	79,33	
Итого за II завтрак			1,0	-	18,99	79,33	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,2	9,8	80,85	81
	Тефтели из печени с рисом	60	7,30	8,23	12,28	152	284
	Пюре картофельное	119	2,35	3,68	15,66	105,23	321
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	13
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	
Итого за обед			17,37	18,3	82,41	562,96	
Полдник	Булочка Домашняя	60	4,38	7,51	32,35	214,8	469
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,56	96,3	400
Итого за полдник			9,55	12,12	40,91	311,1	
Итого за 10 день			32,2	34,6	181,96	1166,43	
Итого за весь период			390,83	322,22	1628,93	11002,57	
Среднее значение за период			39,08	32,23	162,89	1100,26	