

Основное 10-ти дневное меню МБДОУ "Детский сад "Звездочка" (зимне-весеннее) ясли 1-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	3,442	2,951	16,685	108,931	32
	2. Чай с сахаром	150	0	0	2,316	9,263	86
	3. Бутерброд с маслом сливочным	20	0,66	4,725	7,428	81,15	Б-1
	Итого за завтрак:	280	4,102	7,676	26,428	199,345	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,36	0	15,66	72	85
	Итого за 2й завтрак:	150	0,36	0	15,66	72	
Обед	1. Салат Витаминный	40	0,77	1,045	2,904	24,625	67
	2. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	170	8,248	1,954	10,299	92,399	
	3. Жаркое по-домашнему	170	5,013	11,797	13,041	223,893	46
	4. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	5. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	587	16,658	15,8	58,271	495,031	
Полдник	1. Пирожок с начинкой	60	3,327	3,176	27,466	153,648	74
	2. Молоко кипяченое	150	4,43	3,703	7,244	80,019	84
	Итого за полдник:	210	7,757	6,879	34,71	233,667	
Итого за день:			28,877	30,355	135,07	1000,043	
День 2							
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	140	4,473	5,943	13,177	126,262	16
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	3. бутерброд с сыром	20	1,71	1,695	7,38	59,67	Б- 3
	Итого за завтрак:	310	8,889	9,855	30,051	254,839	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	28,875	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	28,875	47,124	
Обед	1. Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,666	2,04	3,784	36,154	9
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	170	5,036	5,784	11,79	119,503	33
	3. Рулет мясной (слоями запеканка) с луком и яйцом	60	4,745	8,445	4,876	114,92	125
	4. Рис рассыпчатый гарнир	110	1,639	1,668	16,683	89,541	22
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	6. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	587	14,713	18,941	69,161	514,233	
Полдник	1. Запеканка из творога со сметаной	120	11,241	8,593	9,082	161,668	226/2008
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	150	0,01	0,003	3,962	67,117	82
	Итого за полдник:	270	11,251	8,596	13,044	228,785	
Итого за день:			35,314	37,854	141,131	1044,982	
День 3							
Завтрак	1. Омлет натуральный	130	9,409	12,609	2,574	161,408	92
	2. Какао с молоком	150	4,113	3,406	8,892	82,677	80
	3. Бутерброд с маслом сливочным	20	0,66	4,725	7,428	81,15	Б-1
	Итого за завтрак:	300	14,183	20,74	18,894	325,236	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,36	0	15,66	72	85
	Итого за 2й завтрак:	150	0,36	0	15,66	72	
Обед	1. Икра свекольная или морковная	40	0,824	2,553	5,065	46,531	11
	2. Рассольник с курой и сметаной	170	4,662	6,229	9,527	113,067	37
	3. Суфле из рыбы	60	8,494	8,015	2,936	121,681	268
	4. Картофельное пюре	110	2,789	2,372	17,29	102,905	42
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	6. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	587	19,396	20,174	66,846	538,299	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Коржик молочный песочный	75	4,708	7,531	38,895	249,863	73
	2. Чай с молоком и сахаром	150	3,751	3,135	8,404	76,834	87
	Итого за полдник:	225	8,459	10,666	47,299	326,697	
Итого за день:			42,398	51,58	148,699	1262,231	
День 4							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	140	4,726	6,105	17,807	147,557	20
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	3. бутерброд с сыром	20	1,71	1,695	7,38	59,67	Б- 3
	Итого за завтрак:	310	9,141	10,017	34,681	276,135	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	28,875	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	28,875	47,124	
Обед	1. Салат "Мозайка"	40	1,526	4,345	6,362	70,653	5
	2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	170	5,362	7,309	14,327	144,673	35
	3. Печень, тушенная в соусе	60	6,944	3,838	5,207	84,088	57
	4. Макароны отварные с маслом	110	2,363	2,033	16,4	94,9	44
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	6. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	587	18,822	18,529	74,324	548,43	
Полдник	1. Булочка "Творожная"	60	6,511	5,115	27,096	191,227	479
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	150	0,01	0,003	3,962	67,117	82
	Итого за полдник:	210	6,521	5,119	31,058	258,344	
Итого за день:			34,946	34,127	168,938	1130,033	
День 5							
Завтрак	1. Каша молочная из пшена и риса "дружба"	140	4,024	4,675	17,448	129,826	19
	2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20	1,345	4,975	4,96	79,4	Б-2
	3. Чай с сахаром	150	0	0	2,316	9,263	86
	Итого за завтрак:	310	5,369	9,65	24,724	218,489	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	28,875	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	28,875	47,124	
Обед	1. Салат "Светофор"	40	0,651	1,867	2,371	28,886	51/2008
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	170	4,04	4,576	11,361	103,011	82
	3. Котлеты из мясные	60	3,57	7,953	2,977	98,53	50
	4. Капуста тушенная (130)	110	2,56	4,802	9,132	91,91	41
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	6. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	587	13,448	20,204	57,869	476,453	
Полдник	1. Пряник или печенье	30	1,53	1,86	16,5	125,1	75-1
	2. Молоко кипяченое	150	4,43	3,703	7,244	80,019	84
	3. Яйцо вареное	1/2	1,75	2,3	0,14	31,4	91
	Итого за полдник:	183	7,71	7,863	23,884	236,519	
Итого за день:			26,989	38,178	135,352	978,585	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша рисовая рассыпчатая с сахаром	110	1,758	3,873	21,349	130,388	21
	2. Яйцо вареное	1	3,5	4,6	0,28	62,8	91
	3. Бутерброд с маслом сливочным	20	0,66	4,725	7,428	81,15	Б-1
	4. Чай с сахаром	150	0	0	2,316	9,263	86
	Итого за завтрак:	281	5,918	13,198	31,373	283,601	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,36	0	15,66	72	85
	Итого за 2й завтрак:	150	0,36	0	15,66	72	
Обед	1. Салат Витаминный	40	0,77	1,045	2,904	24,625	67
	2. Суп картофельный с крупой на р/б	170	5,458	3,396	10,454	94,341	25
	3. Гуляш мясной	60	3,574	7,935	5,286	106,999	53
	4. Макароны отварные с маслом	110	2,363	2,033	16,4	94,9	44
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	6. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	587	14,791	15,414	67,072	474,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Булочки из пресного сдобного теста	75	4,432	4,823	35,471	206,798	457/2012
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	Итого за полдник:	225	7,138	7,04	44,966	275,706	
Итого за день:			28,207	35,651	159,07	1106,286	
День 7							
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	140	4,473	5,943	13,177	126,262	16
	2. бутерброд с сыром	20	1,71	1,695	7,38	59,67	Б- 3
	3. Какао с молоком	150	4,113	3,406	8,892	82,677	80
	Итого за завтрак:	310	10,296	11,044	29,448	268,609	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	28,875	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	28,875	47,124	
Обед	1. Морковь припущенная	40	0,555	2,576	2,791	38,75	
	2. Свекольник мясной со сметаной	170	5,016	8,282	14,495	152,719	36
	3. Соус сметанный 1	20	0,253	1,211	0,884	15,63	С-2
	4. Голубцы с мясом (ленивые)	160	5,735	10,067	12,791	165,74	342
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	6. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	597	14,186	23,142	62,99	526,954	
Полдник	1. Пудинг из творога (запеченный)	150	14,783	11,366	25,962	271,186	76
	2. Кисель плодово-ягодный с витамином "с"	150	0,01	0,003	3,962	67,117	82
	Итого за полдник:	300	14,793	11,369	29,924	338,303	
Итого за день:			39,738	46,017	151,237	1180,99	
День 8							
Завтрак	1. Каша "Ассорти" молочная	140	4,883	6,602	17,633	152,591	13
	2. Бутерброд с маслом сливочным	20	0,66	4,725	7,428	81,15	Б-1
	3. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	Итого за завтрак:	310	8,249	13,544	34,555	302,648	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	28,875	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	28,875	47,124	
Обед	1. Салат Витаминный	40	0,77	1,045	2,904	24,625	67
	2. Суп картофельный с горохом на кб	170	4,892	4,116	12,676	107,611	24
	3. Биточки рыбные	60	8,732	2,772	3,359	73,654	61
	4. Картофельное пюре	110	2,789	2,372	17,29	102,905	42
	5. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	6. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	587	19,809	11,309	68,256	462,909	
Полдник	1. Полоска песочная с повидлом	70	3,062	8,202	32,601	223,426	
	2. Какао с молоком	150	4,113	3,406	8,892	82,677	80
	Итого за полдник:	220	7,175	11,609	41,492	306,103	
Итого за день:			35,695	36,924	173,179	1118,785	
День 9							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	140	4,186	4,743	13,851	116,387	26
	2. бутерброд с сыром	20	1,71	1,695	7,38	59,67	Б- 3
	3. Какао с молоком	150	4,113	3,406	8,892	82,677	80
	Итого за завтрак:	310	10,009	9,844	30,123	258,734	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,36	0	15,66	72	85
	Итого за 2й завтрак:	150	0,36	0	15,66	72	
Обед	1. Морковь с зеленым горошком	40	0,777	2,225	2,943	36,778	12
	2. Свекольник мясной со сметаной	170	5,016	8,282	14,495	152,719	36
	3. Соус сметанный 1	20	0,253	1,211	0,884	15,63	С-2
	4. Пудинг из печени с морковью	60	8,497	5,969	7,185	119,942	34
	5. Каша гречневая рассыпчатая	110	2,917	2,886	15,351	100,916	15
	6. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	7. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	607	20,087	21,579	72,887	580,101	
Полдник	1. Булочка янтарная	60	6,559	3,401	30,475	188,426	
	2. Молоко кипяченое	150	4,43	3,703	7,244	80,019	84
	Итого за полдник:	210	10,989	7,104	37,719	268,445	
Итого за день:			41,445	38,527	156,389	1179,28	
День 10							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	140	6,249	6,527	21,137	170,919	14
	2. Пряник или печенье	50	1,53	1,86	16,5	125,1	75-2
	3. Кофейный напиток с молоком	150	2,706	2,217	9,494	68,908	83
	Итого за завтрак:	340	10,485	10,604	47,132	364,927	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие(яблоко)	95	0,462	0,462	28,875	47,124	Ф-2
	Итого за 2й завтрак:	95	0,462	0,462	28,875	47,124	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	170	5,036	5,784	11,79	119,503	33
	2. Плов	150	4,987	8,798	19,445	178,768	265/2008
	3. Компот из сухофруктов с витамином "с"	150	0,143	0	6,114	24,905	81
	4. Хлеб пшеничный	27	1,134	0,675	13,284	68,31	1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,35	0,33	12,63	60,9	2
	Итого за обед:	527	12,65	15,587	63,264	452,386	
Полдник	1. Яйцо вареное	1/2	1,75	2,3	0,14	31,4	91
	2. Винегрет овощной.	40	0,812	2,95	3,582	44,133	51/2008
	3. Чай с сахаром	150	0	0	2,316	9,263	86
	4. Хлеб пшеничный	20	0,84	0,5	9,84	50,6	1
	Итого за полдник:	213	3,402	5,75	15,877	135,397	
Итого за день:			26,999	32,403	155,148	999,834	
Среднее значение за период			340,607	381,616	1524,213	11001,049	