

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад №1
Теремок» р.п. Романовка
Романовского района
Саратовской области
_____ А.В. Цыганкова
Приказ № ___ от «__» __ 20__ г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 1,5 до 3 лет, посещающих МДОУ «Детский сад №1
«Теремок»

Р.п. Романовка Романовского района Саратовской области

на осенне-зимний период

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Каша молочная пшениная (с маслом, сахаром)	160,0	4,88	4,08	31,12	180,56	-	165
	Батон	30,0	8,19	9,03	15,46	175,97	-	3
	Кофейный напиток с молоком	150,0	1,58	1,49	16,87	87,18	-	395
Итого		340,0	14,65	14,6	63,45	443,71	-	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,0	1,5	3,64	8,58	73,62	-	82
	Овощное рагу	105,0	1,63	4,76	10,14	89,66	-	137
	Мясо птицы отварное, порционное	40,0	7,48	6,44	0,36	87,88	-	300
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	
Итого		515,0	12,91	15,11	39,02	412,53	0,035	
Полдник	Плюшка домашняя	50,0	2,88	1,13	21,63	123,44	-	469
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		230,0	2,88	1,13	33,75	171,95	-	
ИТОГО за день		1085,0	30,44	30,84	136,22	1028,19	0,035	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая ячневая (с маслом, сахаром)	160,0	5,5	7,0	22,76	176,12	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		370,0	7,75	7,68	50,3	303,23	-	
Обед	Щи со свежей капустой	180,0	1,98	3,78	8,82	74,88	-	67
	Гороховое пюре	120,0	8,66	2,36	19,07	142,33	-	48(т,к)
	Бифстроганов	60,0	8,01	6,96	1,63	111,14	-	277
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	
Итого		550,0	20,95	13,37	49,46	489,72	0,035	
Полдник	Оладья с повидлом	65,0	0,95	1,2	1,5	30,0	-	449
	Молоко кипяченое	150,0	4,2	4,79	7,05	87,98	-	400
Итого		215,0	5,15	5,99	8,55	117,98	-	
ИТОГО за день		1135,0	33,85	19,36	108,31	910,93	0,035	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом, сахаром)	160,0	6,12	5,67	24,2	174,67	-	165
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Кофейный напиток с молоком	160,0	1,58	1,49	16,87	87,18	-	395
Итого		350,0	9,95	7,84	56,49	340,45	-	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	180,0	1,48	2,61	11,67	76,01	-	76
	Картофель тушеный с мясом и овощами	160,0	4,74	3,39	8,61	240,52	-	302
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
Итого		530,0	8,52	6,27	40,22	477,9	0,035	
Полдник	Пряник	40,0	3,54	2,82	45,0	219,54	-	
	Кисель	180,0	0,09	-	10,47	42,86	-	378
Итого		220,0	3,63	2,82	55,47	262,4	-	
ИТОГО за день		1100,0	22,1	16,93	152,18	1080,9	0,035	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшенный)	200,0	5,8	6,43	18,59	155,34	-	94
	Закрытый бутерброд с повидлом	40,0	2,48	3,51	27,86	109,96	-	5
	Чай с сахаром	170,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		420,0	8,28	9,94	58,57	313,81		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180,0	8,09	6,87	13,1	146,46	-	81
	Голубцы ленивые	120,0	8,34	8,83	6,14	152,89	-	298
	Соус сметанный	20,0	0,64	0,9	3,56	12,9	-	354
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
Итого		510,0	19,37	16,87	42,74	473,62	0,035	
Полдник	Булка сдобная «Коса»	50,0	2,88	1,13	21,63	123,44	-	
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		230,0	2,88	1,13	33,75	171,95	-	
ИТОГО за день		1160,0	30,53	27,94	135,06	959,38	0,035	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Каша вязкая пшеничная (с маслом, с сахаром)	160,0	7,14	4,74	35,14	211,78	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	150,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		340,0	9,39	5,42	68,1	338,89		
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневый)	200,0	1,67	2,68	9,7	69,8	-	80
	Макаронные изделия отварные	120,0	8,4	3,6	20,4	140,4	-	48(т к)
	Кнели куриные с рисом	60,0	20,4	11,25	16,63	196,55	-	312
	Соус белый основной	20,0	1,42	1,02	6,96	93,76	-	354
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,76	93,76	-	-
Итого		580,0	35,46	18,87	84,61	698,39	0,035	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50,0	7,15	12,8	15,8	203,13	-	189
	Сметанная подлива (сладкая)	20,0	0,64	0,9	3,56	12,9	-	354
	Чай с сахаром	150,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		220,0	7,79	13,7	31,48	264,54	-	
ИТОГО за день		1140,0	52,64	37,99	184,19	1301,82	0,035	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180,0	5,6	14,6	30,6	229,0	-	93
	Закрытый бутерброд с повидлом	40,0	2,48	3,51	27,86	109,96	-	5
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		400,0	8,08	18,11	70,58	387,47	-	
Обед	Борщ с мясом	180,0	15,77	12,38	8,62	156,6	-	62
	Каша ячневая	130,0	2,69	0,39	30,77	14,13	-	315
	Котлеты рыбные (рубленные)	60,0	2,96	8,52	5,94	196,5	-	255
	Соус белый основной	20,0	0,64	0,9	12,9	12,9	-	354
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
Итого		580,0	24,36	22,46	78,17	541,5	0,035	
Полдник	Печенье	35,0	3,2	8,4	34,26	225,4	-	
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,4	3,11	13,94	86,1	-	395
Итого		185,0	5,6	11,51	48,2	311,5	-	
ИТОГО за день		1165,0	38,04	52,08	196,95	1240,47	0,035	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Каша вязкая «Дружба» (с маслом, с сахаром)	160,0	4,88	6,86	28,18	198,13	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		370,0	7,13	7,54	55,72	325,24	-	
Обед	Суп картофельный с клецками	180,0	1,67	2,68	9,7	69,8	-	85
	Каша рассыпчатая, гречневая	140,0	5,52	5,12	21,77	157,77		165
	Гуляш из отварного мяса	60,0	8,01	6,96	1,63	111,14		277
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
Итого		590,0	17,5	15,03	53,03	500,08	0,035	
Полдник	Блинчики с повидлом	55,0	3,51	6,96	27,12	188,72	-	447
	Какао с молоком	180,0	3,27	2,88	22,47	132,51	-	
Итого		235,0	6,39	9,84	49,59	321,23	-	
ИТОГО за день		1185,0	31,02	32,41	158,35	1146,55	0,035	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Каша вязкая, овсяная (с маслом, с сахаром)	160,0	4,88	6,86	28,18	198,13	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	150,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		340,0	7,13	7,54	55,72	325,24		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	180,0	3,72	4,96	10,26	100,52	-	87
	Капуста тушенная с мясом	160,0	14,08	4,8	5,28	131,68	-	302
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	93,76	-	-
Итого		520,0	21,37	10,08	46,46	430,08		
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста, с начинкой	50,0	8,3	13,8	53,8	342,3	-	454
	Кисель	180,0	0,09	-	10,47	42,86	-	378
Итого		230,0	8,39	13,8	64,27	385,16	-	
ИТОГО за день		1090,0	36,89	31,42	166,45	1140,48	0,035	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Каша вязкая, пшеничная (с маслом, с сахаром)	160,0	5,5	7,0	22,76	176,12	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	180,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		370,0	7,75	7,68	50,3	303,23		
Обед	Суп картофельный, с бобовыми	180,0	8,09	6,87	13,1	146,46	-	81
	Плов из птицы	220,0	11,3	9,88	20,76	215,47	-	304
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
Итого		590,0	21,69	17,02	53,8	523,3	0,035	
Полдник	Вафли	30,0	1,74	9,0	18,45	161,76	-	
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,4	3,11	13,94	86,1	-	395
Итого		180,0	4,14	12,11	32,39	247,86	-	
ИТОГО за день		1140,0	33,58	36,81	136,49	1074,39	0,035	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
							-	
Завтрак	Каша вязкая, манная (с маслом, с сахаром)	160,0	4,88	4,08	31,12	180,56	-	168
	Батон	30,0	2,25	0,68	15,42	78,6	-	
	Чай с сахаром	150,0	-	-	12,12	48,51	-	392
Итого		340,0	7,13	4,76	58,66	307,67		
Обед	Суп - лапша по домашнему	180,0	1,5	3,64	8,58	73,62	-	86
	Картофельное пюре	130,0	4,6	20,43	2,34	130,0	-	321
	Фрикадельки (мясные) в соусе	90,0	10,66	8,23	17,33	196,12	-	308
	Компот из сухофруктов	150,0	0,53	-	11,24	104,12	0,035	376
	Хлеб ржаной	40,0	1,77	0,27	8,7	57,25	-	-
Итого		590,0	19,06	32,57	48,19	561,11	0,035	
Полдник	Булка сдобная «Ромашка»	30,0	3,02	3,34	19,62	130,0	-	
	Какао с молоком	180,0	3,27	2,88	22,47	132,51	-	397
Итого		210,0	6,29	6,22	42,09	262,51	-	
ИТОГО за день		1140,0	32,48	43,55	148,94	1131,29	0,035	