

УТВЕРЖДАЮ

И/о Заведующего

МБДОУ д/с №5 «Белючка»

Матвиенко Н.Н.

ПРИМЕРНОЕ

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ)

ДЛЯ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №5 «БЕЛЮЧКА»

с. КРЫМИТЕРЕВСКАЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1	Завтрак	Кондитерское изделие(пряники, вафли, печенье)	30	13,35	6,3	15,3	155,1	0,12	1
		Каша вязкая молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	2,28	0,33	28,91	145	0	168
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки ,груши, бананы),или сок , нектар фруктовый в ассортименте.	150 100	0,45 0,45	0,15 0,15	22,8 22,8	113 94	7,2 6,00	368 399
		Обед							
		Икра кабачковая	40	0,36	1,8	1,95	24,75	5,07	36
	Итого за второй завтрак	Борщ с капустой картофелем и со сметаной	200/4	1,45	3,9	10,19	85	8,23	57
		Котлета рыбная с маслом сливочным	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
		Каша вязкая гречневая	120	3,96	4,2	18,6	130,8	0,0204	314
		Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376
Хлеб пшеничный		50	4	1,49	24,8	129	0		
Итого за обед	Полдник		25,56	81,87	116,24	662,35	15,67		
	Пирожки с картофелем и луком	60	5,13	7,44	22,1	187,35	0,98	406	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394	
Итого за полдник			6,45	5,43	39,51	233	1,23		
Итого за весь день			44,01	105,0	215,9	1348,35	28,7		
Нормы физиологических потребностей в энергии и			32	35	152,25	1050			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2	Завтрак								
		Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,65	1,79	18,83	102	0	1
		Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5/5	4,53	8,47	25,16	200	0,739	185
		Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
		Итого за завтрак		4,8	7,89	50,63	310	1,42	
	Второй завтрак								
	Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы), или сок, нектар фруктовый в ассортименте.	100 150	0,45 0,45	0,15 0,15	22,8 22,8	113 94	7,2 6,00	368 399	
Итого за второй завтрак			0,45	0,15	22,8	113	7,2		
	Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,2	13,744	83,6	6,6	82	
	Биточек рубленый из птицы с маслом	60/5	9,63	8,6	9,98	157	0,5	305	
	Капусты тушеная	120	2,4	4,6	12,7	100	6,9	336	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,00	84,75	0,15	376	
Итого за обед		50	4	1,4	24,8	129	0		
	Полдник								
	Кондитерское изделие (печенье пряник вафли)	35	7,57	5,3	12,17	127	65,0	235/351	
Итого за полдник	Чай с молоком	150	4,58	4,0	7,58	85	2,05	400	
Итого за весь день			8,78	5,6	42,98	258	3,75		
Нормы физиологических потребностей в энергии и			35,94	27,	223,91	1312,04	15,43		
			32	35	152,25	1050			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 3	Завтрак	Каша вязкая молочная пшеница с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	4,27	4,86	29,32	178	0	168
		Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,65	1,79	18,63	102	0	1
		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
		Итого за завтрак		11,52	6,78	25,26	208	1,31	
	Второй завтрак								
Итого за второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы),или сок , нектар фруктовый в ассортименте.	150	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368	
		100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399	
			0,45	0,15	22,8	113	7,2		
	Обед								
Итого за обед	Полдник	Икра свекольная	45	1	0	4,80	42,20	2,3	54
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	81
		Котлета Рыбная с маслом сливочным	60/5	9,32	70,7	9,64	139	0,09	282
		Картофель отварной	120	2,28	3,4	18,4	113,88	11,7	318
		Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376
		Хлеб пшеничный	50	4	1,49	24,8	129	0	
				23,21	83,5	111,73	725	15,81	
	Кондитерское изделие(пряники,вафли,печенье)	35	19,2	13,4	24,2	45,9	0,2		
Итого за полдник	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397	
Итого за весь день			17,93	10,3	22,88	240,1	2,17		
Нормы физиологических потребностей в энергии и			53,06	101,	169,67	1217,1	29,29		
энергии и			32	35	152,25	1050			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность(кка л)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 4	Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с сахаром	150/5	4,63	1,24	25,76	133	0	168
		Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
		Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,68	8,45	19,39	180	142,4	3
		Итого за завтрак		11,52	6,78	25,26	208	1,31	
		Второй завтрак							
Итого за второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы), или сок, нектар фруктовый в ассортименте.	150	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368	
		100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399	
			0,45	0,15	22,8	113	7,2		
		Обед							
		Щи из свежей капусты с картошкой и со сметаной	200/4	1,44	3,928	6,78	35,49	0,328	67
Итого за обед	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9,63	8,68	9,98	157	0,5	305	
		Макароны отварные	120	9,00	0	11,05	200	0	317
		Кисель из сока фруктового	150	0,33	0,15	20,00	84,75	0,82	382
		Хлеб пшеничный	50	4	1,49	24,8	129	0	
		Итого за обед		23,21	83,58	111,73	725	15,81	
Итого за полдник	Полдник	Кондитерское изделие(пряники,вафли,печенье)	35	13,35	6,3	15,3	155,1	0,12	
		Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	395
		Итого за весь день		17,93	10,38	22,88	240,1	2,17	
Нормы физиологических потребностей в энергии и			53,06	101,1	169,97	1217,1	29,29		
			32	35	152,25	1050			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 5	Завтрак	Макаронны отварные с маслом	120/5	10,25	9,29	10,01	22,71	0,14	206
		Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,65	1,79	18,63	102	0	1
		Икра кабачковая	40	0,36	1,8	1,95	24,75	5,07	36
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		Итого за завтрак		15,85	19,5	37,59	247,71	1,34	
	Второй завтрак								
Итого за второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы), или сок, нектар фруктовый в ассортименте.	150 100	0,45 0,45	0,15 0,15	22,8 22,8	113 94	7,2 6,00	368 399	
	Обед								
Итого за обед	Суп картофельный с пшеном	200	2,0	2,2	13,6	82,6	6,6	80	
	Птица тушеная в соусе с овощами	150/30	9,09	6,6	16,49	161	7,34	302/354	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,1	20,00	84,75	0,15	376	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,4	24,8	129	0		
	Поддник		24,41	16,	103,89	665,8	21,74		
	Кондитерское изделие(пряники, вафли, печенье)	35	19,2	13,	24,2	45,9	0,2		
Итого за поддник	Чай с молоком	150	2,65	2,3	11,31	77	1,19	394	
Итого за весь день			12,21	9,8	20,15	217,22	1,36		
			52,87	46,	171,43	1174,73	34,44		

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
	День 6	Завтрак							
		Кондитерское изделие (пряники, вафли, печенье)	35	13,35	6,3	15,3	155,1	0,12	1
		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,832	145,2	0,24	93
		Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
		Итого за завтрак		10,54	12,09	40,49	313,2	1,73	
		Второй завтрак							
		Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы), или сок, нектар фруктовый в ассортименте.	150 100	0,45 0,45	0,15 0,15	22,8 22,8	113 94	7,2 6,00	368 399
		Итого за второй завтрак		0,45	0,15	22,8	113	7,2	
		Обед							
		Икра свекольная	40	1	0	4,80	42,20	2,3	54
		Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/4	1,44	3,928	6,78	35,49	0,328	67
		Биточки рыбные с маслом сливочным	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
		Картофель отварной	120	2,28	3,4	18,4	113,88	11,7	318
		Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376
		Хлеб пшеничный	50	4	1,49	24,8	129	0	
		Итого за обед		20,56	15,46	104,08	535,85	15,15	
		Полдник							
		Булочка «Домашняя»	60	4,2	1,6	35,4	173	1,7	469

Итого за полдник	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397		
									Пищевые вещества(г)	
Итого за весь день			Б	Ж	У					
Нормы физиологических потребностей в энергии и			55,33	45,21	199,15	1092,95	26,33			
									32	35
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность(кка л)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
День 7	Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,65	1,79	18,63	102	0	1	
		Каша вязкая молочная пшеница с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	4,27	4,86	29,32	178	0	168	
		Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393	
		Второй завтрак			11,34	13,74	54,51	387	1,05	
		Фрукты свежие (яблоки ,груши, бананы),или сок , нектар фруктовый в ассортименте.	150 100	0,45 0,45	0,15 0,15	22,8 22,8	113 94	7,2 6,00	368 399	
Итого за второй завтрак	Обед									
		Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,0	2,23	13,6	82,6	6,6	80	
		Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9,63	8,68	9,98	157	0,5	305	
		Макаронны отварные	120	9,00	0	11,05	200	0	317	
		Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376	
Итого за обед	Полдник	Хлеб пшеничный	50	4	1,49	24,8	129	0		
		Кондитерское изделие(пряники,вафли,печенье)	35	19,2	13,4	24,2	45,9	0,2		
Итого за полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394		
									17,70	10,05

Итого за весь день	Нормы физиологических потребностей в энергии и	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Итого за весь день	52,8								
Нормы физиологических потребностей в энергии и	32						1050		
Прием пищи									
День 8		Завтрак							
		Вареники ленивые с маслом сливочным	60/5	8,87	4,45	13,95	131	0,12	229/230
		Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за завтрак		Второй завтрак		10,23	11,51	53,34	358	1,2	
		Фрукты свежие (яблоки ,груши, бананы),или сок , нектар фруктовый в ассортименте.	150	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368
Итого за второй завтрак			100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399
		Обед							
		Икра кабачковая	40	0,36	1,8	1,95	24,75	5,07	36
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,27	13,744	83,6	6,6	82
		Биточки из говядины с маслом сливочным	60/5	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
		Рис отварной	120	2,93	3,46	29,33	167,76	0,17	315
		Кисель из сока фруктового	150	0,2	0	22,65	91,65	0,82	382
		Хлеб пшеничный	50	4	1,49	24,8	129	0	
Итого за обед		Полдник		21,57	16,09	108,99	666,45	14,77	
		Кондитерское изделие(праники,вафли,печенье)	35	19,2	13,4	24,2	45,9	0,2	
		Чай с молоком	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за полдник				11,45	4,93	41,61	257	1,2	
Итого за весь день				43,7	32,68	226,74	1394,45		

Нормы физиологических потребностей в энергии и	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Завтрак							
	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	60/5	4,57	9,5	3,79	119	0,5	219
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,65	1,79	18,63	102	0	1
Итого за завтрак	Чай с лимоном	150/3,5/4	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	Второй завтрак							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы),или сок , нектар фруктовый в ассортименте.	150	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399
	Обед							
	Борщ с капустой картофелем и со сметаной	200/4	1,45	3,9	10,19	85	8,23	57
	Птица тушенная в соусе с овощами	150/30	9,09	6,62	16,49	161	7,34	302/354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	4	1,49	24,8	129	0	
	Полдник							
	Кондитерское изделие(пряники,вафли,печенье)	35	19,2	13,4	24,2	45,9	0,2	
Итого за полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Итого за весь день			23,55	17,15	30,2	120,9	1,14	
			57,37	52,85	162,98	1288,32	13,05	

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 10	Завтрак	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,53	8,47	25,16	200	0,739	185
		Бутерброд с маслом	30/10	4073	6,88	14,56	139	0,07	3
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		Второй завтрак		9,63	18,35	51,09	413	1,929	
		Фрукты свежие (яблоко, груша, бананы), или сок, нектар фруктовый в ассортименте.	150	0,45	0,15	22,8	113	7,2	368
			100	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399
		Итого за второй завтрак		0,45	0,15	22,8	113	7,2	
		Обед							
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	81
		Котлета из говядины с маслом сливочным	60/5	9,32	70,7	9,64	139	0,09	282
Капуста тушеная	120	2,4	4,6	12,7	100	6,9	336		
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20,00	84,75	0,15	376		
Хлеб пшеничный	50	4	1,49	24,8	129	0			
Итого за обед		19,225	21,19	107,05	626,55	20,54			
Полдник									
Кондитерское изделие(пряники,вафли,печенье)	35	19,2	13,4	24,2	45,9	0,2			
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395		