

Основное 10-дневное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет в МБДОУ «Советский детский сад №2 «Березка» (зимне-весенний период)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки,г.	Жиры, г	Углеводы,г		
1 -й день	Завтрак						
	Каша жидкая молочная с пшеном	160	3,6	1,00	25,80	124,9	185
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	94,60	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Всего:	350	6,8	1,41	52,09	247,50	
	2-й завтрак						
	Сок яблочный	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	120	9,0	3,31	77,39	373,70	
	Обед						
	Борщ с картофелем	150	1,2	3,00	8,50	65,90	58
	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,80	258
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,36	82,60	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,00	52,2	
	Всего:	510	16,28	10,07	56,47	382,25	
	Полдник						
	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	216

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	Всего:	255	13,02	18,00	21,69	301,30	
	Итого за день	1235	38,3	31,375	155,55	1057,25	
2-й день	Завтрак						
	Суп молочный манный	180	4,7	4,60	14,80	119,00	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Всего:	355	6,36	8,44	31,52	227,35	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,0	10,20	40,50	
	Всего:	455	6,66	8,44	41,72	267,85	
	Обед						
	Рассольник ленинградский	150	1,3	3,08	9,95	72,40	76
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228,00	274
	Салат овощной с яблоками м свеклой	30	0,35	0,06	2,2	10,70	37
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,65	92,70	382
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,2	
	Всего:	530	20,28	16,83	53,63	456,00	
	Полдник						
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,09	4,50	3,20	117,50	249
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,20	20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401

	Всего:	300	21,44	9,95	21,56	266,00	
	Итого за день	1285	48,38	35,22	116,91	989,85	
3-день	Завтрак						
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	5,3	5,30	16,10	133,90	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	Всего:	350	9,22	7,50	36,39	251,20	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	450	9,52	7,50	46,59	291,70	
	Обед						
	Суп картофельный с рисом	150	1,2	1,60	8,70	54,40	80
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161,00	302
	Винегрет овощной	30	0,4	1,80	2,54	28,40	45
	Сок фруктовый	180	0,9	0,00	18,18	76,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,2	
	Всего:	590	15,17	10,460	65,57	419,30	
	Полдник						
	Пудинг из творога с яблоками	90	12,28	10,85	13,27	199,8	240
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	351
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	3,8	4,20	15,80	113,60	253
	Всего:	255	16,37	15,73	31,06	328,62	
	Итого за день	1295	41,06	33,69	143,22	1039,62	
4-й день	Завтрак						
	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	4,8	4,70	29,10	145,20	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	

	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Всего:	350	9,03	7,23	50,07	269,50	
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	120	11,23	9,13	75,37	395,70	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,30	81,00	83
	Запеканка из печени с рисом	120	14,9	5,95	16,40	178,70	294
	Масло сливочное порционное (к запеканке)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Рагу из овощей	85	1,34	7,00	7,40	97,90	137
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	560	24,17	20,26	73,63	574,90	
	Полдник						
	Запеканка из творога	70	12,4	8,50	12,90	177,1	237
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	351
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
	Всего:	235	15,84	11,9	27,85	281,32	
	Итого за день	1265	51,24	41,29	176,845	1251,92	
5-й день	Завтрак						
	Суп молочный с рисом	180	4,3	4,60	15,10	119,20	94
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	

	Всего:	350	8,53	7,13	36,07	243,50	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	8,83	7,13	46,27	284,00	
	Обед						
	Борщ с картофелем	150	1,2	3,00	8,50	65,90	58
	Жаркое по-домашнему	180	22,02	5,60	17,30	217,10	276
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,20	20
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,65	92,70	382
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	560	27,65	10,71	70,81	501,40	
	Полдник						
	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169,20	466
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Всего:	210	9,01	6,58	37,38	244,20	
	Итого за день	1220	45,49	24,42	154,46	1029,60	
6-й день	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Булочка аппетитная	25	2,08	1,45	15,60	81,10	ГОСТ 24557-84
	Всего:	325	11,41	11,47	45,30	327,10	
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Всего:	100	11,91	11,47	55,40	369,3	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,95	7,70	61,50	57
	Рыба припущенная	65	10,09	0,42	0,17	47,70	245

	Рагу из овощей	110	1,7	9,09	9,57	125,7	137
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,1	17,9	73,2 0	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	525	16,59	13,12	55,00	407,6	
	Полдник						
	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160,0	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Всего:	255	14,45	15,64	20,71	377,00	
	Итого за день	1205	42,95	40,23	131,11	1153,9	
	Завтрак						
7-й день	Суп молочный с макарон изделиями	180	5,2	4,70	16,96	130,70	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Всего:	360	10,22	7,33	42,77	278,65	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	10,52	7,33	52,97	319,15	
	Обед						
	Суп картоф с бобовыми и грёнками из пшеничного хлеба	170	5,8	3,47	25,00	154,50	81,115
	Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	50	5,9	6,60	4,86	102,50	281
	Капуста тушенная	110	2,27	3,56	10,36	82,60	336
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,1	17,9	73,2 0	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	

	Всего:	510	16,09	14,09	68,12	465,00	
	Полдник						
	Запеканка из творога с морковью	70	8,2	7,2	16,60	163,8	238
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	351
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
	Всего:	235	11,64	10,60	31,55	268,02	
	Итого за день	1205	38,25	32,02	152,64	1052,17	
8-й день	Завтрак						
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Каша вязкая гречневая с молоком	140	4,1	4,30	22,60	145,3	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Всего:	350	13,41	11,43	43,85	332,60	
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,2	
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ 24901-2014
	Всего:	120	15,61	13,33	69,15	458,8	
	Обед						
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,6	0,90	10,30	62,70	80
	Фрикадельки из птицы	50	7,4	6,60	4,80	108,1	308
	Морковь, тушеная в сметанном соусе	120	1,68	3,38	9,65	75,7	334
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,65	92,70	382
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	520	14,69	11,29	57,40	391,4	
	Полдник						

	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169,20	466
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Всего:	210	9,01	6,58	37,38	244,20	
	Итого за день	1200	39,31	31,20	163,93	1094,42	
9-й день	Завтрак						
	Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	170	3,1	4,50	15,80	116,90	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393
	Всего:	350	5,54	4,81	37,40	216,85	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	450	5,84	4,81	47,60	257,35	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,30	81,00	83
	Запеканка из печени с рисом	120	14,9	5,95	16,40	178,70	294
	Масло сливочное порционное (к запеканке)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Рагу из овощей	85	1,34	7,00	7,40	97,90	137
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Всего:	540	22,59	20,06	63,97	527,60	
	Полдник						
	Пудинг из творога	70	10,6	7,53	17,03	178,0	235
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	351
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395

	Всего:	235	13,23	10,21	29,65	263,25	
	Итого за день	1225	41,66	35,08	141,22	1048,20	
10-й день							
	Завтрак						
	Суп молочный с макарон изделиями	180	5,3	5,30	16,10	133,90	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Всего:	350	9,53	7,83	37,07	258,20	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	9,83	7,83	47,27	298,70	
	Обед						
	Рассольник ленинградский	150	1,3	3,08	9,95	72,40	76
	Гуляш из отварного мяса	100	12,8	10,30	3,30	157,50	277
	Картофель отварной	110	2,14	4,15	16,89	113,1	125
	Салат из свеклы	30	0,43	1,80	2,50	28,20	33
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	590	20,58	19,91	73,10	555,45	
	Полдник						
	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169,20	466
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,06	102,00	400
	Всего:	240	10,14	7,71	40,44	271,20	
	Итого за день	1280	40,55	35,45	160,81	1125,35	