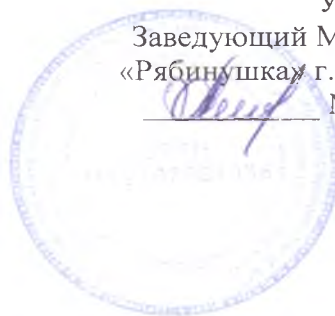




**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида № 102 «Рябинушка» муниципального
образования городской округ Симферополь Республики Крым**

295050, г. Симферополь, ул. Ростовская, д.23
тел. (0652) 22-21-16, dsryabinyshka@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 102
«Рябинушка» г. Симферополя
М.Л.Максаева



**ОСНОВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

День 1 (ясли)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	314	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,0	16,42	116,4
	212	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0
		Помидор свежий	50	0,18	-	1,74	7,62
	394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,0
Итого:			395	13,41	16,59	40,72	366,02
II завтрак	398	Сок фруктовый	180	0,75	-	18,18	76,0
Обед	81	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97,02
	261	Тефтели рыбные	60	5,02	2,95	8,28	90,0
	137	Рагу из овощей	105	1,62	8,7	9,13	121,0
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
Итого:			635	12,59	15,84	66,99	466,82
Полдник - ужин	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	467	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161,0
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	368	Банан	120	1,08	0,6	25,2	114,0
Итого:			520	15,36	13,95	78,86	505,2
Итого за день:				42,11	46,38	204,75	1414,04

День 2 (ясли)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	185	Каша овсяная «Геркулес» жидкая с сахаром и маслом	160	2,05	4,01	21,23	133,0
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,0
Итого:			345	6,23	11,67	42,83	305,0
II завтрак	398	Сок фруктовый	180	0,75	-	18,18	76,0
Обед	85	Суп картофельный с клецками	180	1,51	3,42	8,71	62,82
	298	Голубцы ленивые с мясом	120	10,01	8,81	20,04	164,0
	380	Кисель из кураги	150	0,66	0,04	21,43	88,8
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого:			520	16,55	12,94	84,53	469,32
Полдник - ужин	230	Вареники ленивые	110	13,03	10,06	18,31	218,0
		Сметана	15	0,09	10,37	0,13	112,2
	401	Простокваша	150	4,35	2,75	6,0	75,0
	368	Груша	120	0,48	0,36	12,3	55,2
		Пряник	20	1,18	0,94	18,0	73,2
Итого:			415	19,13	24,48	54,74	533,6
Итого за день:				42,66	49,09	200,25	1383,92

День 3 (ясли)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	195	Пудинг рисовый с изюмом	150	5,21	8,79	48,93	296,0
	351	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,97	30,45
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	3	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,0
Итого:			375	10,8	18,57	76,83	517,45
II завтрак	401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,0	50,0
Обед	65	Борщ зеленый	180	2,62	4,12	9,48	85,5
	292	Макаронник с мясом	120	11,05	8,75	25,04	214,0
	52	Икра баклажанная	40	0,6	1,82	2,46	28,68
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого:			530	16,27	15,09	74,81	486,98
Полдник - ужин	258	Шницель рыбный натуральный	60	8,08	2,94	6,15	87,0
	341	Кабачки, тушенные в сметане	120	1,13	5,38	7,31	82,2
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
	393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,0
		Печенье сахарное	20	1,48	2,0	15,24	81,2
Итого:			380	13,28	10,72	51,63	352,5
Итого за день:				43,25	46,88	207,27	1406,93

День 4 (ясли)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	172	Каша вязкая овсяная с морковью	155	3,36	9,98	26,57	220,0
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,0
Итого:			340	7,54	17,64	48,17	392,0
II завтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,08	44,0
Обед	67	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,25	3,52	6,11	61,02
	305	Котлета, рубленая из филе кур	60	11,66	2,75	9,98	111,0
	321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,8
		Помидор свежий	50	0,18	-	1,74	7,62
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого:			600	17,75	10,4	74,93	459,79
Полдник - ужин	215	Омлет натуральный	65	6,42	8,77	3,96	120,0
	161	Перец, фаршированный овощами	100	1,89	5,94	9,6	99,0
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
	394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0
	466	Сдоба	50	3,88	2,36	26,15	141,0
Итого:			395	17,33	19,79	65,45	505,1
Итого за день:				43,02	48,23	197,63	1400,89

День 5 (ясли)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	240	Пудинг творожно - яблочный	100	13,61	12,67	14,63	209,0
	351	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,97	30,45
	393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,0
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,0
Итого:			315	16,15	19,74	38,07	375,45
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
Обед	120	Свекольник	180	1,97	4,28	9,85	85,86
	302	Кура, тушенная с овощами	180	9,09	8,5	16,49	161,0
	20	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96
	372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого:			590	13,62	15,21	67,77	440,62
Полдник - ужин	176	Каша рисовая вязкая с изюмом	155	4,59	6,89	40,07	232,0
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
		Зефир	30	0,24	0,03	23,9	97,8
Итого:			365	11,9	11,39	85,98	482,9
Итого за день:				42,42	46,34	206,97	1362,97

День 6 (ясли)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	317	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,8
	212	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0
	53	Икра овощная	60	0,54	2,82	6,55	41,76
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,0
	393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,0
Итого:			405	11,97	16,7	47,45	375,56
II завтрак	401	Простокваша	100	2,9	2,5	6,0	50,0
Обед	68	Щи зеленые	180	1,94	4,72	6,5	76,32
	256	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84,0
	137	Рагу из овощей	105	1,62	8,68	9,13	121,0
	372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого:			565	16,3	16,88	74,57	508,22
Полдник - ужин	94	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,42	3,92	17,93	148,8
	469	Булочка домашняя	50	3,64	5,26	26,96	179,0
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	368	Груша	120	0,48	0,36	12,3	55,2
Итого:			520	11,88	11,54	67,82	453,0
Итого за день:				43,05	47,6	195,84	1386,78

День 7 (ясли)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	176	Каша рисовая вязкая с изюмом	155	2,59	5,89	40,07	212,0
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0
Итого:			350	9,66	14,77	65,26	421,0
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
Обед	78	Суп картофельный вегетарианский	180	1,02	4,03	6,58	67,32
	282	Шницель мясной рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139,0
	132	Капуста тушенная	100	1,98	3,71	9,49	79,0
	383	Кисель из джема	150	0,06	-	16,69	67,05
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого:			530	14,4	15,09	62,32	437,97
Полдник - ужин	154	Запеканка морковная с творогом	110	8,05	11,84	16,57	213,0
	351	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,97	30,45
	401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,0	75,0
	368	Банан	120	1,8	0,6	25,2	114,0
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
Итого:			440	17,29	17,98	66,17	500,55
Итого за день:				42,1	47,84	208,9	1423,52

День 8 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	155	5,9	5,16	35,39	214,0
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,0
Итого:			340	10,89	13,54	59,32	405,0
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
Обед	76	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,44	3,68	12,19	87,66
	291	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177,0
		Сметана	15	0,09	12,37	0,13	112,2
	398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого:			505	12,83	23,13	66,9	523,46
Полдник - ужин	269	Пудинг рыбный запеченный	75	8,49	4,97	6,21	107,0
	136	Морковь, тушенная с рисом и черносливом	100	1,74	2,39	24,21	125,0
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
	401	Простокваша	150	4,35	3,75	6,0	75,0
	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,08	44,0
Итого:			455	17,47	11,9	59,93	419,1
Итого за день:				41,94	48,57	201,37	1411,56

День 9 (ясли)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,05	5,21	18,84	145,2
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0
Итого:			395	10,12	14,09	44,03	345,2
II завтрак	368	Банан	120	1,8	0,6	25,2	114,0
Обед	59	Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной	180	2,0	4,3	9,9	85,86
	304	Плов из филе птицы	160	14,0	14,78	26,76	304,0
		Помидор свежий	30	0,12	-	1,16	5,08
	372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого:			560	18,12	19,48	75,65	553,74
Полдник - ужин	8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	-	36,0
	133	Картофель, тушеный в сметанном соусе	100	2,14	5,93	15,53	124,0
	54	Икра морковная	40	0,87	1,83	4,35	37,48
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
	393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,0
		Печенье сахарное	20	1,48	2,0	15,24	81,2
Итого:			365	11,33	12,29	58,05	380,78
Итого за день:				41,37	46,46	202,93	1393,72

День 10 (ясли)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	238	Запеканка творожно-морковная	100	11,06	12,29	20,78	214,0
		Джем	30	0,12	-	18,61	78,0
	393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,0
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,0
Итого:			315	13,12	17,96	58,86	428,0
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
Обед	77	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,9
	282	Биточки мясные рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,0
	341	Кабачки, тушеные в сметане	120	1,13	5,38	7,31	82,2
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого:			550	14,14	14,89	66,76	452,9
Полдник - ужин	169	Каша пшениная вязкая с тыквой на молоке	155	5,05	6,69	23,95	201,0
		Сдоба	50	3,08	2,4	26,15	141,0
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	368	Персик	120	1,08	0,12	11,4	51,6
Итого:			475	13,79	13,29	69,08	478,6
Итого за день:				41,8	46,14	209,85	1423,5

От 1 до 3 лет (летне-осеннее меню)

		Б	Ж	У	Ккал
Итого за весь период		423,7	473,5	2035,7	14007,8
Среднее значение за период		42,0	47,0	203,0	1400,0