

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 1-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур ы
			Б	Ж	У			
День1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	8,4	7	24,71	196	0,14	259
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	5,48	6,18	11,47	123,28	7,79	113
	Биточки рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
полдник:	Ряженка	150	4,5	3,83	6,08	76	1,16	470
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	582
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	0,84	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 1 день			45,67	33,91	207,86	1403,6	13,01	
День 2								
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Рассольник Ленинградский с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	1,75	4,22	8,27	154,13	4,31	100
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82

полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	80/15	24,14	6,97	26,79	339,45	0,27	286
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
Итого за 2 день		55,32	39,85	170,97	1497,82	16,7		
День 3								
завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	3,19	14,76	106	0,07	63
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
2 завтрак	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47
обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	3,22	5,199	2,522	69,796	5,143	104
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,26	3,56	22,86	136,73	0	207
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
полдник:	Булочка домашняя	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	4,99	4,63	28,14	174,35	0	206
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 3 день		44,12	37,889	202,342	1498,306	11,073		
День 4								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,4	0	576
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
2 завтрак	Салат из белокочанной капусты	40	0,58	2,4	3,36	37,6	6,8	1
обед	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	2,89	3,36	6,81	85,6	0,33	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
полдник:	Запеканка из творога с повидлом	110/10	17,01	8,21	24,66	451,1	0,06	279
ужин:	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457

		Итого за 4 день	47,93	38,55	148,16	1442,14	15,345	
День 5								
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,77	210,15	0,675	139
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Огурцы порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Свекольник со сметаной	150/5	1,56	3,93	6,39	141,84	4,72	98
	Плов из птицы	130	7,99	5,33	16,12	326,95	0	375
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
ужин:	Котлеты рыбные в сметанном соусе	40/20	5,76	2,27	4,69	148,11	0,01	307
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	3,52	3,63	22,88	138,27	0	208
	Чай с сахаром и молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
		Итого за 5 день	36,02	24,97	170,54	1482,99	8,995	
День 6								
завтрак:	Плов с изюмом	140	3,22	4,48	38,36	207,2	0,14	242
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед:	Салат из капусты белокачанной	40	0,58	2,4	3,36	37,6	6,8	1
	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	150/11	3,6	3,33	6,51	107,9	4,94	112
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,5	0	582
	Каша пшеничная с маслом сливочным	130/5	4,84	4,83	23,21	155,74	84	235
ужин:	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
		Итого за 6 день	40,1	37,92	216,1	1487,75	99,99	
День 7								
		150/5	5,59	4,98	27,19	175,95	1,27	232
		Каша ячневая молочная с маслом сливочным						

завтрак	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	3,19	14,76	106	0,07	63
		100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
2 завтрак:	Сок	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Огурцы порционные	150/11	3,24	3,41	5,73	104,15	2,37	115
	Суп картофельный с клецками с фрикадельками говяжьими	40/20	8,82	9,3	5	224,64	0,38	372
	Биточки куриные в сметанном соусе	100/5	11,26	2,56	20,33	149,56	0	389
	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Компот из сухофруктов	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
	Хлеб ржаной	150	0	0	11,25	45	0	484
		30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	30	2,1	3,35	13,9	94,5	0	542
	Булочка домашняя	110/10	7,23	3,27	36,38	346,22	0,13	282
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	150	1,2	0,97	8,62	48	0,22	460
	Чай с сахаром и молоком	95	0,38	0,38	9,31	41,8	6,65	82
	Фрукты свежие							
Итого за 7 день		48,86	32,27	201,03	1554,92	13,94		
День 8								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,37	6,36	21,85	166,2	1,14	234
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	2,4	14,79	90	0	69
		100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
2 завтрак:	Сок	150/10	2,89	3,36	6,81	186,09	0,33	128
	Суп-лапша домашняя с курицей	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Котлеты говяжьи со сметанным соусом	110	2,97	4,4	6,38	77	2,64	377
	Пюре картофельное	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Компот из сухофруктов	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
	Хлеб ржаной	150	0	0	11,25	45	0	484
		50/50	11,66	3,5	198,16	281,5	1,92	298
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	110/5	3,3	3,61	23,13	138,33	0	207
ужин:	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
	Чай с сахаром							
	Хлеб пшеничный							
Итого за 8 день		42,25	34,6	355,17	1514,39	8,19		
День 9								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,59	5,58	26,79	179,7	0,97	235
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
		100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
2 завтрак:	Сок	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,7	148
	Огурцы порционные							

обед:	Суп картофельный с крупой (гречневая крупа) с фрикадельками говяжьими	150/11	3,865	3,864	5,96	74,071	3,333	114
	Тефтели говяжьи с соусом сметанным	40/20	6,18	5,58	3,23	173,82	0,03	350
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,5	3,92	23,45	146,42	0	256
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	574
полдник:	Молоко кипяченое	150	4,35	3,97	6,82	80,25	1,95	469
ужин:	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,04	13,72	2,25	276,62	0,32	268
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 9 день			43,395	38,884	158,06	1346,551	9,453	
День 10								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,66	4,99	23,43	156,75	1,035	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,2	66	0,52	465
	Батон нарезной	40	3	1,08	19,27	97,87	0	576
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
обед	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	2,48	47
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками говяжьими со сметаной	150/11/5	3,22	5,199	2,522	69,796	5,143	104
	Биточки говяжьи со сметанным соусом	40/20	7,83	9,97	6,9	235,27	0,01	339
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110/5	6,81	6,33	38,375	237,75	0	206
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	495
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	574
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45	0	484
ужин:	Кнели рыбные в томатном соусе	40/20	5,76	2,09	1,63	134,64	0,13	302
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/5	11,26	2,56	20,3	149,56	0	389
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	457
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0	573
Итого за 10 день			51,06	37,499	195,447	1494,336	11,468	
Итого за весь период			454,725	356,342	2025,679	14722,803	208,164	
Среднее значение за период			45,4725	35,6342	202,5679	1472,2803	20,8164	