

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детским садом №21
комбинированного вида



Е.В. Ледяева

03

20 19 г.

Примерное десятидневное меню

(группы до трех лет)

период с 01.03.2019г. по 31.05.2019г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
День 1 - понедельник								
Завтрак	- Каша геркулесовая молочная	165	4,817	6,892	18,909	152,201	1,42	№1
	- Кофейный напиток с молоком	150	3,803	4,182	14,851	108,526	1,605	№11
	- Бутерброд с маслом	30/7,2	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№13
	Второй завтрак	- Сок	80,0	0,32	0,24	8,8	36,4	10,04
Обед	- Соленый огурец	32	0,256	0,032	0,544	3,36	1,6	№16
	- Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160/4	3,774	3,576	11,649	96,346	32,704	№24
	- Котлета мясная	60	11,642	9,387	4,315	147,24	0,672	№34
	- Пюре картофельное	130	2,879	4,788	16,705	117,229	18,895	№44
	- Компот из кураги	130	0,624	0,036	16,1	63,206	0,48	№49
	- Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54
Полдник	- Ряженка	120	3,36	4,8	5,04	75,6	0,36	№55
	- Вафли	12	0,384	0,336	9,735	41,052	0,0	№59
	- Яблоко	88	0,352	0,352	8,624	36,96	8,8	№65
Ужин	- Винегрет	195	6,35	4,52	25,184	160,559	19,154	№73
	- Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,38	0,0	№8
	- Чай с лимоном	150	0,122	0,028	9,089	34,825	1,01	№84
	- Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,345	74,76	0,0	№85
Итого за первый день			48,839	48,474	193,777	1363,704	96,74	
День 2 - вторник								
Завтрак	- Каша рисовая молочная	165	4,26	6,26	18,509	142,701	1,417	№2
	- Какао с молоком	150	3,823	4,127	15,105	109,056	1,605	№12
	- Бутерброд с маслом и сыром	25/6/9	4,124	8,106	11,752	133,525	0,063	№14
Второй завтрак	- Сок	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№15
Обед	- Салат из свеклы с чесноком	45	0,685	2,044	3,954	35,971	4,29	№17
	- Суп с рыбными фрикадельками со сметаной	160/5	4,643	2,164	9,408	73,26	11,212	№25
	- Тефтели мясные в соусе	50/25	9,46	8,554	4,573	125,502	2,062	№37
	- Гречневая каша рассыпчатая	100	5,874	4,009	28,9	167,97	0,0	№45
	- Кисель из свежих замороженных ягод	130	0,16	0,054	18,192	69,35	15,32	№50
	- Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54

Полдник	- Кефир	120	3,36	3,84	4,92	66,48	0,84	№56
	- Плюшка	40	3,167	5,48	20,719	139,69	0,13	№61
	- Мандарин	48	0,488	0,092	3,6	15,888	18,24	№68
Ужин	- Капуста тушеная, говядина отварная	173/37	15,476	13,64	14,162	251,151	85,197	№70
	- Чай с сахаром	150	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№83
	- Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,0	№85
Итого за второй день			61,62	59,475	204,276	1552,99	150,826	
День 3 - среда								
Завтрак	- Каша пшеничная молочная	165	5,139	6,542	20,605	156,825	1,42	№3
	- Кофейный напиток с молоком	150	3,803	4,182	14,851	108,526	1,605	№11
	- Бутерброд с маслом	30/7,2	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№15
Обед	- Салат из квашенной капусты	42	0,724	2,046	1,601	27,332	11,172	№18
	- Рассольник (мясной)	160/5	1,757	0,277	12,274	69,209	12,042	№26
	- Ленинградский со сметаной	170/30	10,658	11,998	24,618	245,09	24,79	№40
	- Картофельная запеканка с соусом	130	0,048	0,005	13,136	49,512	2,16	№51
		40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54
	- Лимонный напиток							
- Хлеб ржаной								
Полдник	- Ряженка	120	3,36	4,8	5,04	75,6	0,36	№55
	- Печенье	12	0,9	1,416	8,988	50,052	0,0	№60
	- Груша	88	0,352	0,264	9,064	37,752	4,4	№66
Ужин	- Вареники ленивые	120	18,357	9,89	17,954	293,373	0,467	№72
		30	0,634	3,016	1,653	60,882	0,16	№80
	- Сметанный соус	200	0,12	0,031	12,017	45,826	0,06	№83
	- Чай с сахаром	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,0	№85
	- Хлеб пшеничный							
Итого за третий день			54,928	51,847	201,698	1547,239	69,036	
День 4 - четверг								
Завтрак	- Каша гречневая молочная	165	5,355	6,585	19,882	154,766	1,417	№4
	- Какао с молоком	150	3,823	4,127	15,105	109,056	1,605	№12
	- Бутерброд с маслом и сыром	25/6/9	4,124	8,106	11,752	133,525	0,063	№14
Второй завтрак	- Сок	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№15
Обед	- Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,569	2,003	3,008	31,96	3,78	№19
	- Суп картофельный с геркулесом на курином бульоне	160/5	4,155	3,619	13,394	105,544	11,328	№29
		58	18,5	20,023	4,98	322,856	2,382	№36
		100	2,549	3,993	21,896	128,236	0,0	№47
	- со сметаной	130	0,16	0,054	18,192	69,35	15,32	№50
	- Котлеты куриные							
- Рис отварной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54	

	- Кисель из свежих ягод - Хлеб ржаной							
Полдник	- Био йогурт	120	4,92	1,8	7,08	68,4	0,72	№57
	- Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0,0	№62
	- Банан	70	1,05	0,35	14,7	62,51	7,0	№67
Ужин	- Салат из зел. горошка	45	9,908	1,517	23,025	139,647	0,13	№9
	- консервированного	125	15,325	11,172	2,574	171,496	1,752	№71
	- Рыба запеченная в омлете							
	- Чай с сахаром	150	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№83
	- Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,0	№85
Итого за четвертый день			78,258	65,104	226,28	1808,312	55,947	
День 5 - пятница								
Завтрак	- Каша манная молочная	165	5,130	6,084	21,795	157,084	1,417	№5
	- Кофейный напиток с молоком	150	3,803	4,182	14,851	108,526	1,605	№11
	- Бутерброд с маслом	30/7,2	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№15
Обед	- Салат из варенных овощей	45	0,694	2,048	3,963	36,102	4,076	№86
	- Борщ вегетарианский со сметаной	160/5	3,654	1,156	17,127	97,223	26,021	№30
	- Бефстроганов из печени	85	10,524	4,386	4,553	104,052	20,802	№38
	- Макароны отварные	100	3,977	4,543	26,146	154,833	0,0	№48
	- Компот из сухофруктов	130	0,45	0,06	16,49	64,184	0,42	№52
	- Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54
Полдник	- Ряженка	120	3,36	4,8	5,04	75,6	0,36	№55
	- Булочка	30	2,04	1,963	12,67	73,482	0,413	№89
	- Апельсин	56	0,504	0,112	4,536	20,048	33,6	№69
Ужин	- Запеканка из творога с морковью со сг. молоком	170/35	15,411	14,111	10,504	234,825	1,947	№74
	- Чай с сахаром	150	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№83
	- Хлеб пшеничный	45	2,42	0,405	21,015	96,12	0,0	№85
Итого за пятый день			57,343	50,805	204,559	1476,985	101,111	
Среднее значение за период 1-5 день			60,197	55,141	206,118	1549,846	94,732	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			3,88	3,56	13,3			
День 6 - понедельник								
Завтрак	- Макароны изделия со сливочным маслом и сыром	120	6,801	6,13	27,456	185,632	0,076	№7
		20	2,54	2,3	0,14	31,38	0,0	№8
		150	3,823	4,127	15,105	109,056	1,605	№12

	- Яйцо отварное - Какао с молоком - Бутерброд с маслом	30/7.2	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№15
Обед	- Салат из свеклы с черносливом	45	0,711	2,064	7,212	48,68	3,887	№88
	- Суп картофельный с пшеном	160/5	3,958	3,153	12,525	97,855	10,229	№27
	(крестьянский) со сметаной	168	13,202	10,386	9,797	183,006	57,54	№39
	- Голубцы ленивые	130	0,16	0,054	18,192	69,35	15,32	№50
	- Кисель из свежих ягод - Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54
Полдник	- Кефир	120	3,36	3,84	4,92	66,48	0,84	№56
	- Печенье	12	0,9	1,416	8,988	50,052	0,0	№60
	- Яблоко	88	0,352	0,352	8,624	36,96	8,8	№65
Ужин	- Рыба тушеная с овощами	100	12,659	2,551	9,648	117,793	3,942	№75
	- Пюре картофельное	130	2,879	4,788	16,705	117,229	18,895	№44
	- Чай с лимоном	150	0,122	0,028	9,089	34,825	1,01	№84
	- Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,0	№85
	Итого за шестой день			59,023	48,389	198,958	1432,838	132,544
День 7 - вторник								
Завтрак	- Каша рисовая молочная	165	4,26	6,26	18,509	142,701	1,417	№2
	- Кофейный напиток с молоком	150	3,803	4,182	14,851	108,526	1,605	№11
	- Бутерброд с маслом и сыром	25/6/9	4,124	8,106	11,752	133,525	0,063	№14
Второй завтрак	- Сок	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№15
Обед	- Салат из квашенной капусты	42	0,724	2,046	1,601	27,332	11,172	№18
	- Свекольник на мясном бульоне со сметаной	160/4	3,462	3,561	12,631	98,663	14,784	№28
	- Жаркое – по домашнему	178	9,002	9,839	23,09	211,12	27,872	№42
	- Компот из сухофруктов	130	0,45	0,06	16,49	64,184	0,12	№52
	- Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54
Полдник	- Ряженка	120	3,36	4,8	5,04	75,6	0,36	№55
	- Вафли	12	0,384	0,336	9,732	41,052	0,0	№59
	- Банан	70	1,05	0,35	14,7	62,51	7,0	№67
Ужин	- Салат из зеленого горошка консервированного	45	9,908	1,517	23,025	139,647	0,13	№9
	- Зразы из творога с изюмом со сг. молоком	140/20	21,314	12,791	35,998	334,636	0,5	№82
		150	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№83

	- Чай с сахаром	45	2,42	0,405	21,015	96,12	0,0	№85
	- Хлеб пшеничный							
Итого за седьмой день			67,321	54,998	240,236	1672,622	75,473	
День 8 – среда								
Завтрак	- Каша геркулесовая	165	4,817	6,892	18,909	152,201	1,42	№1
	- Молочная	150	3,823	4,127	15,105	109,056	1,605	№12
	- Какао с молоком	30/7,2	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№13
	- Бутерброд с маслом							
Второй завтрак	- Сок	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№15
Обед	- Салат из свеклы с изюмом	45	0,752	3,074	7,811	59,958	3,68	№22
	- Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2,173	0,29	15,084	67,867	7,932	№31
	- (куриный)	170	15,559	19,041	24,998	327,285	3,978	№41
	- Плов с курицей	130	0,16	0,054	18,192	69,35	15,32	№50
	- Кисель из свежих ягод	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54
	- Хлеб ржаной							
Полдник	- Снежок	120	3,24	3,0	12,96	94,8	1,08	№58
	- Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0,0	№62
	- Апельсин	70	0,693	0,154	6,237	27,566	46,2	№69
Ужин	- Рагу из овощей	180	6,804	8,129	18,328	203,028	86,39	№77
	- Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,38	0,0	№8
	- Чай с сахаром	150	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№83
	- Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,0	№85
Итого за восьмой день			50,697	55,026	222,523	1571,357	178,055	
День 9 – четверг								
Завтрак	- Салат из зеленого горошка консервированного	45	9,908	1,517	23,025	139,647	0,13	№9
	- Омлет	68	5,97	8,86	1,722	110,06	0,39	№10
	- Кофейный напиток с молоком	150	3,803	4,182	14,851	108,526	1,605	№11
	- Бутерброд с маслом и сыром	25/6/9	4,124	8,106	11,752	133,525	0,063	№14
Второй завтрак	- Сок	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№15
Обед	- Салат из квашеной капусты	42	0,724	2,046	1,601	27,332	11,172	№18
	- Суп картофельный с бобовыми	160/8	6,636	2,577	17,034	113,609	3,872	№32
	- (гороховый) с гречками	50	7,114	6,147	3,363	96,362	1,2	№35
	- Рулет с луком и яйцами	130	2,879	4,788	16,705	117,229	18,895	№44
		130	0,276	0,084	16,88	65,162	0,36	№53
	- Картофельное пюре	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54
	- Компот из чернослива							
	- Хлеб ржаной							

Полдник	- Био йогурт	120	4,92	1,8	7,08	68,4	0,72	№57
	- Булочка с курагой	45	4,32	2,103	27,8	168,494	0,319	№64
	- Мандарин	48	0,488	0,092	3,6	15,888	18,24	№68
Ужин	- Пудинг из творога с рисом со сг. молоком	175/25	20,358	15,149	25,401	313,723	1,393	№78
	- Чай с сахаром	150	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№83
	- Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,0	№ 54
Итого за девятый день			78,38	58,646	225,966	1721,763	68,809	
День 10 – пятница								
Завтрак	- Каша молочная «Дружба»	165	4,664	6,303	19,379	148,74	1,417	№6
	- Какао с молоком	150	3,823	4,127	15,105	109,056	1,605	№12
	- Бутерброд с маслом	30/7.2	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№13
Второй завтрак	- Сок	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№15
Обед	- Салат из соленых огурцов с луком	45	0,399	1,549	1,237	20,228	2,595	№23
	- Рассольник рыбный со сметаной	160/5	4,969	1,208	12,274	83,546	12,442	№33
	- Фрикадельки мясные в соусе	55/25	11,72	9,669	6,589	162,669	0,864	№43
	- Гречневая каша рассыпчатая	100	5,874	4,009	28,9	167,97	0,0	№45
	- Кисель из всежезам. ягод	130	0,16	0,054	18,192	69,35	15,32	№50
	- Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№54
Полдник	- Кефир	120	3,36	3,84	4,92	66,48	0,84	№56
	- Зефир	22	0,11	0,0	17,798	67,188	0,0	№63
	- Груша	61	0,244	0,183	6,283	26,169	3,05	№66
Ужин	- Котлета капустная	165	5,539	9,809	19,813	203,703	65,066	№79
	- Соус сметанный	30	0,634	3,016	1,653	60,882	0,16	№80
	- Чай с сахаром	150	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№83
	- Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,0	№85
Итого за десятый день			50,672	51,172	221,362	1547,687	113,809	
Среднее значение за период 6 – 10 день			61,218	53,646	221,809	1589,253	113,758	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,85	3,38	13,96			
Среднее значение за период 1 – 10 день			60,708	54,393	213,963	1569,549	104,235	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,87	3,47	13,63			