

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детским садом №21
комбинированного вида

«» №21
Е.В. Ледева
2018 г.



Примерное десятидневное меню

(группы до 3-х лет)

период 01.11. 2018 – 28.02.2019

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	- Суп молочный вермишелевый	165	4,458	6,133	17,439	138,405	1,432	№ 108
	- Какао с молоком	150	3,823	4,127	15,105	109,056	1,605	№ 12 № 14
	- Бутерброд с маслом и сыром	25/6/9	4,124	8,106	11,752	133,525	0,063	
Второй завтрак	- Сок фруктовый	100	0,44	0,3	11,0	45,5	13,0	№ 15
Обед	- Салат из свеклы с чесноком	45	0,685	2,044	3,954	35,971	4,29	№ 17
	- Суп картофельный на мясном бульоне	160	1,7	1,963	13,131	73,694	15,672	№ 102
	- Бефстроганов в томатном соусе	75	10,524	4,386	4,553	104,052	20,802	№ 38
	- Гречневая каша рассыпчатая	100	5,874	4,009	28,9	167,97	0,0	№ 45
	- Кисель из св./мор ягод	130	0,16	0,054	18,192	69,35	15,32	№ 50 № 54
	- Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	
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
	- Яблоко	88	0,352	0,352	8,624	36,96	8,8	№ 65
Ужин	- Салат из зеленого горошка	45	9,908	1,517	23,025	139,647	0,13	№ 9
	- Рыба запеченная в омлете	125	15,325	11,172	2,574	171,496	1,752	№ 71
	- Чай с сахаром	180	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 первый день			69,223	51,308	219,373	1565,596	83,276	
День 2 - вторник								
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
	- Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11,0	45,5	13,0	№ 15
Обед	- Соленый огурец	32	0,256	0,032	0,544	3,36	1,6	№ 16
	- Свекольник на мясном бульоне со сметаной	160/4	3,462	3,561	12,631	98,663	14,784	№ 28
	- Колета мясная	60	11,642	9,387	4,315	147,24	0,672	№ 34
	- Картофельное пюре	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
	- Хлеб ржаной							

Полдник	- Кефир	120	3,36	3,84	4,92	66,48	0,84	№ 56
	- Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,74	0,0	№ 62
	- Банан	50	0,735	0,245	10,29	43,757	4,9	№ 67
Ужин	- Морковь тертая с яблоком	45	0,496	2,062	4,969	39,195	2,504	№ 96
	- Творожный пудинг с изюмом со сгущенным молоком	130/15	15,1	10,756	19,314	229,619	0,99	№ 78
	- Чай с сахаром	180	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№ 83
	- Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,0	№ 85
Итого за второй день			56,35	53,906	208,937	1498,302	61,74	
День 3 - среда								
Завтрак	- Каша пшеничная молочная	165	5,139	6,542	20,605	156,825	1,42	№ 3
	- 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 фруктовый	100	0,4	0,3	11,0	45,5	13,0	№ 15
Обед	- Салат «Витаминный»	45	0,639	2,065	3,642	34,807	13,792	№ 90
	- Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	160	2,173	0,29	15,084	67,867	7,972	№ 31
	- Курица отварная	60	10,389	12,963	0,423	159,795	1,026	№ 109
	- Рис отварной	100	2,549	3,993	21,896	128,236	0,0	№ 47
	- Кисель из св./мор 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	- Ряженка	120	3,36	4,8	5,04	75,6	0,36	№ 55
	- Плюшка	40	3,167	5,48	20,719	139,69	0,13	№ 61
	- Мандарин	48	0,488	0,096	3,6	15,888	18,24	№ 68
Ужин	- Винегрет	194	6,35	4,52	25,184	160,559	19,154	№ 73
	- Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,38	0,0	№ 8
	- Чай с сахаром	180	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№ 83
	- Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,0	№ 85
Итого за третий день			50,321	56,411	209,394	1492,764	91,95	
День 4 - четверг								
Завтрак	- Каша гречневая молочная	165	5,363	6,542	19,896	154,94	1,42	№ 4
	- Кофейный напиток с молоком	150	3,803	4,182	14,851	108,526	1,605	№ 11
	- Бутерброд с маслом	30/7	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№ 13
Второй завтрак	- Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11,0	45,5	13,0	№ 15
Обед	- Салат из квашеной капусты	42	0,712	2,044	1,532	27,012	11,088	№ 18
	- Щи из свежей капусты со сметаной	160/4	3,864	3,573	11,649	96,316	32,704	№ 24
	- Котлета рыбная	60	9,662	3,792	4,315	88,875	1,027	№ 117
		110	2,879	4,788	16,705	117,229	18,895	

	- Картофельное пюре	130	0,048	0,005	13,136	49,512	2,16	№ 44
	- Лимонный напиток	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№ 51
	- Хлеб ржаной							№ 54
Полдник	- Кефир	120	3,36	3,84	4,92	66,48	0,84	№ 56
	- Зефир	24	0,115	0,0	18,607	70,242	0,0	№ 63
	- Апельсин	56	0,504	0,112	4,536	20,048	33,6	№ 69
Ужин	- Салат из	45	4,326	4,056	29,348	163,853	0,0	№ 76
	- Вареники	122	18,433	9,23	20,698	234,426	0,475	№ 72
	ленивые	30	0,634	4,514	3,15	81,982	0,16	№ 80
	- Соус сметанный	180	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№ 83
	- Чай с сахаром	25	1,9	0,225	11,675	53,4	0,0	№ 85
	- Хлеб пшеничный							
Итого за четвертый день			60,6	53,858	220,887	1587,747	114,424	
День 5 - пятница								
Завтрак	- Каша манная молочная	165	4,862	6,075	20,038	149,261	1,42	№ 5
	- 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 фруктовый	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№ 15
Обед	- Огурец соленый	42	0,256	0,032	0,544	3,36	1,6	№ 16
	- Суп картофельный с пшеном и со сметаной	160/4	3,474	2,863	12,661	92,538	11,104	№ 27
	- Фрикадельки мясные в сметанном соусе	55/25	11,72	9,669	6,589	162,669	0,864	№ 43
	- Капуста тушенная	170	4,231	6,262	14,162	126,357	85,197	№
	- Компот из чернослива	130	0,276	0,084	16,88	65,162	0,36	115
	- Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№ 53 № 54
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	70	0,28	0,21	7,21	30,03	3,5	№ 66
Ужин	- Морковь тертая с растительным маслом	110	1,3	4,096	12,888	90,422	5,0	№
	- Пирог с мясом	110	11,146	9,287	33,458	253,654	1,023	118
	- Чай с сахаром	180	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№
								110 № 83
Итого за пятый день			52,812	57,772	197,117	1478,692	122,546	
Среднее значение за период 1-5 день			57,567	54,404	209,821	1502,745	93,227	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			3,8	3,6	13,9			
День 6 - понедельник								
Завтрак	- Макароны изделия со сливочным маслом и сыром	134	7,113	6,163	29,597	194,905	0,076	№ 7
		150	3,803	4,182	14,851	108,526	1,605	№ 11

	- Кофейный напиток с молоком - Бутерброд с маслом	30/7	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№ 13
Второй завтрак	- Сок фруктовый	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№ 15
Обед	- Салат из свеклы с изюмом	45	0,758	2,075	7,811	50,967	3,68	№ 22
	- Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	170/4	6,018	3,685	16,743	125,415	32,466	№ 114
	- Тефтели мясные в томатном соусе	50/25	9,897	8,609	7,828	153,173	1,612	№ 37
	- Гречневая каша рассыпчатая	100	5,874	4,009	28,9	167,97	0,0	№ 45
	- Кисель из св. мороженых 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
	- Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,74	0,0	№ 62
	- Банан	50	0,735	0,245	10,29	43,757	4,9	№ 67
Ужин	- Рыба тушеная с овощами	100	13,44	3,922	9,268	123,711	2,848	№ 75
	- Картофельное пюре	130	2,879	4,788	16,705	117,229	18,895	№ 44
	- Чай с сахаром	180	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№ 83
	- Чай с сахаром	25	1,9	0,225	11,675	53,4	0,0	№ 85
	- Хлеб пшеничный							
Итого за шестой день			60,853	49,592	245,959	1636,529	92,692	
День 7 - вторник								
Завтрак	- Каша молочная «Дружба»	165	4,672	6,391	19,393	149,711	1,42	№ 6
	- Какао с молоком	150	3,823	4,127	15,105	109,056	1,605	№ 12
	- Бутерброд с маслом	30/7	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№ 13
Второй завтрак	- Сок фруктовый	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№ 15
Обед	- Салат из квашеной капусты	42	0,712	2,044	1,532	27,012	11,088	№ 18
	- Суп картофельный с бобовыми с гренками	170/8	7,756	2,56	22,163	137,169	10,672	№ 32
	- Картофельная запеканка с соусом	170/30	10,658	11,641	24,618	245,09	24,79	№ 40
	- 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	9,732	41,052	0,0	№ 59
	- Груша	70	0,28	0,21	7,21	30,03	3,5	№ 66
Ужин	- Салат из моркови с растительным маслом	45	0,559	2,041	3,965	35,485	2,15	№ 91
	- Сырники с изюмом	100	15,684	9,529	21,911	230,632	0,4	№ 93
	- Сырники с изюмом	25	0,6	3,75	0,775	72,8	0,2	№ 119
	- Сырники с изюмом	180	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№ 119
	- Сырники с изюмом	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,0	№ 83

	- Сметана - Чай с сахаром - Хлеб пшеничный							№ 85
Итого за седьмой день			58,288	54,87	216,763	1578,549	67,115	
День 8 – среда								
Завтрак	- Каша рисовая молочная	165	4,268	6,269	18,523	142,935	1,42	№ 2
	- Кофейный напиток с молоком	150	3,803	4,182	14,853	108,517	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 фруктовый	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№ 15
Обед	- Салат «Витаминный»	45 170/4	0,715 4,131	2,073 3,397	3,908 13,363	36,205 102,602	15,68 11,32	№ 90 № 29
	- Суп картофельный с геркулесом на курином бульоне	58 100	10,224 3,977	11,927 4,543	2,805 26,146	158,754 154,833	1,593 0,0	№ 36 № 48
	- Котлета куриная	130	0,16	0,054	18,192	69,35	15,32	№ 50
	- Макароны изделия со сливочным маслом	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№ 54
	- Кисель из св./мороженных ягод							
	- Хлеб ржаной							
Полдник	- Кефир	120	3,36	3,84	4,92	66,48	0,84	№ 56
	- Булочка домашняя	30 50	2,473 0,45	2,626 0,1	17,204 4,05	98,05 17,9	0,117 30,0	№ 111
	- Мандарин							№ 68
Ужин	- Овощи тушеные	135	4,889	6,063	18,357	142,942	45,942	№ 46
	- Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,76	0,0	№ 8
	- Чай с сахаром	180	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 восьмой день			53,134	58,93	207,17	1527,979	134,35	
День 9 – четверг								
Завтрак	- Каша геркулесовая молочная	165 150	4,817 3,823	6,892 4,127	18,909 15,105	152,201 109,056	1,42 1,605	№ 1 № 12
	- Какао с молоком	30/7	2,316	6,21	14,067	117,9	0,0	№ 13
	- Бутерброд с маслом							
Второй завтрак	- Сок фруктовый	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№ 15
Обед	- Салат из свеклы с растительным маслом	45 170/4	0,66 5,213	2,042 1,387	3,872 12,243	35,538 84,619	4,4 12,179	№ 116
	- Рассольник рыбный со сметаной	146 150	10,635 0,276	11,366 0,084	24,549 16,88	236,906 65,162	2,74 0,36	№ 33
	- Плов с мясом	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,0	№ 112
	- Компот из чернослива							№ 53 № 54

	- Хлеб ржаной							
Полдник	- Ряженка	120	3,36	4,8	5,04	75,6	0,36	№ 55
	- Зефир	24	0,115	0,0	18,607	70,242	0,0	№63
	- Апельсин	56	0,504	0,112	4,536	20,048	33,6	№ 69
Ужин	- Салат из моркови и кураги с растительным маслом	45	1,001	2,065	9,649	58,788	2,25	№ 104
	- Творожно – пшеничная запеканка со сметаной	118/15	15,439	13,223	20,232	276,838	0,877	№113
	- Чай с сахаром	180	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 девятый день			53,639	53,458	202,439	1536,024	70,241	
День 10 – пятница								
Завтрак	- Салат из зеленого горошка консервированного	45	9,908	1,517	23,025	139,647	0,13	№ 9
	- Омлет	80	7,131	9,94	2,013	125,512	0,455	№ 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 фруктовый	80	0,32	0,24	8,8	36,4	10,4	№ 15
Обед	- Огурец соленый	32	0,256	0,032	0,544	3,36	1,6	№ 16
	- Борщ вегетарианский со сметаной	170/4	3,94	2,656	17,352	109,231	26,013	№ 30
	- Жаркое по домашнему	175	9,096	10,019	20,971	205,17	25,272	№ 42
	- Кисель из св./мороженных 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
	- Печенье	20	1,15	2,36	14,98	83,42	0,0	№ 60
	- Яблоко	61	0,244	0,244	5,978	25,62	6,1	№ 65
Ужин	- Капуста тушеная	173	4,231	6,262	14,162	126,357	85,197	№ 115
	- Говядина отварная	50	9,45	6,2	0,0	93,6	0,0	№ 120
	- Чай с сахаром	180	0,1	0,025	9,322	34,446	0,05	№ 83
	- Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,0	№ 85
Итого за десятый день			62,193	56,427	194,552	1490,884	173,045	
Среднее значение за период 6 – 10 день								
			57,621	54,655	213,376	1553,993	107,488	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,7	3,52	13,73			
Среднее значение за период 1 – 10 день			57,594	54,529	211,599	1528,369	90,357	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,77	3,57	13,84			