

Примерное 10-ти дневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Илекский детский сад «Теремок»
на осенне-зимний период для детей от 1,6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,41	7,07	20,35	165,16	0,91	23 (99)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	150	2,52	2,25	11,22	73,33	1,17	33 (394)
Итого за Завтрак 1		325	9,51	11,72	41,21	307,64	2,08	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко, банан)	80	0,4	0	8,08	34,13	1,6	37 (418)
Итого за Завтрак 2		80	0,4	0	8,08	34,13	1,6	
Обед	Огурец (томат) маринованный	30	0,29	1,8	1,13	19,6	5,1	89 (-)
Обед	Свекольник со сметаной к/б	150/5	1,15	3,09	8,51	65,42	10,2	13 (120)
Обед	Плов из отварных кур	160	14,26	13,38	21,63	259,74	1,72	45 (304)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	0,22	0,01	15,88	63,2	0,2	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		555	20,08	18,8	69,75	522,7	17,22	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Пирожок печеный с картофелем (или пирожок с зеленым луком с яйцом)	50	7,1	5,1	16,96	143,34	0,06	66 (437)
Итого за Полдник		190	12,0	9,3	23,76	228,19	1,25	
Итого за день		1150	41,99	39,82	142,8	1092,66	22,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,3	2,93	0	36,0	0,07	86 (7)
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	4,71	6,98	16,94	148,61	1,69	24 (169)
Завтрак 1	Какао с молоком	150	2,76	2,4	11,32	76,22	1,17	34 (397)
Итого за Завтрак 1		333	11,35	14,8	37,9	329,98	2,93	
Завтрак 2	Соки фруктово-ягодные,овощные)	95	0,38	0,38	9,31	36,1	9,5	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	36,1	9,5	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,8	2,5	1,95	33,5	1,6	3 (22)
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями м/к	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	14 (88)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	50/20	12 6/ 0,2	14 1/ 0,8	3 93/ 1,6	193 4/ 14,9	0 53/ 0,5	46 (152) 55 (366)
Обед	Капуста тушеная	100	2,1	4,5	4,7	79,8	11,3	59 (200)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	1,2	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		610	21,72	24,68	56,9	557,34	21,73	
Полдник	Чай с лимоном	150	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,4	7,4	24,6	182,3	0	71 (430)
Итого за Полдник		190	9,3	11,6	31,4	267,15	1,19	
Итого за день		1228	42,75	51,46	135,51	1190,57	35,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	20/10/3	2,03	3,21	11,34	127,0	0,08	88 (2)
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	150	5,69	7,36	24,57	186,55	1,69	25 (173)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,26	11,22	73,4	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		333	10,24	12,83	47,13	386,95	2,94	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	80	0,4	0	8,08	34,13	1,6	37 (418)
Итого за Завтрак 2		80	0,4	0	8,08	34,13	1,6	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,5	2,2	1,48	27,35	7,75	2 (11)
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной м/к	200/5	2,84	4,8	11,62	94,6	5,04	15 (69)
Обед	Фрикадельки рыбные в соусе молочном для запекания	50/20	7,3/ 1,72	3,8/ 2,5	3,86/ 2,7	56,57/ 36,0	2,0/ 0,09	47 (147) 56 (352)
Обед	Макаронны отварные	100	2,7	0,4	0,4	109,3	0	60 (186)
Обед	Напиток лимонный	150	0,2	0	28,9	72,0	4,8	42 (398)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		595	17,86	14,2	61,96	463,42	19,68	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Омлет натуральный	60	4,71	5,4	1,95	75,0	0,11	73 (191)
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Итого за Полдник		220	11,17	9,62	18,35	206,99	1,3	
Итого за день		1228	39,67	36,65	135,52	1091,49	25,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,3	2,93	0	36,0	0,07	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	5,41	7,07	20,35	165,16	1,69	26 (171)
Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0	0	6,99	26,53	0	36 (392)
Итого за Завтрак 1		333	9,29	12,4	49,38	296,84	1,76	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан,яблоко)	95	1,43	0,1	18,21	84,55	9,5	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	1,43	0,1	18,21	84,55	9,5	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	2,3	2,3	32,5	2,3	3 (22)
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной м/к	150/5	1,77	3,92	11,26	87,66	10,09	16 (76)
Обед	Рагу из птицы	130	15,15	10,5	10,5	220,5	8,39	48 (331)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	0,22	0,01	15,88	63,2	0,2	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	40	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		545	21,7	17,25	62,54	518,6	20,98	
Полдник	Какао с молоком	150	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	70/20	18 6/ 0,8	11 32/ 0,7	11 21/ 1,6	224 24/ 23,5	0,51/ 0,07	74 (237) 58 (113)
Итого за Полдник		280	24,3	16,22	19,61	332,59	1,77	
Итого за день		1253	56,72	45,97	149,74	1232,58	34,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	100	3,03	3,23	12,6	135,22	0	31 (205)
Завтрак 1	Какао с молоком	150	2,76	2,4	11,32	76,22	1,17	34 (397)
Итого за Завтрак 1		273	7,37	8,03	33,56	280,59	1,17	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	80	0,4	0	8,08	34,13	1,6	37 (418)
Итого за Завтрак 2		80	0,4	0	8,08	34,13	1,6	
Обед	Салат из кваш-ой капусты с зел.горошком	30	0,34	1,9	1,4	23,23	6,1	4 (14), 5 (37)
Обед	Суп гороховый (с гренками)	150	2,25	2,35	9,47	69,09	7,7	17 (81)
Обед	Гренки	15	1,87	0,24	11,41	55,23	0	87 (124)
Обед	Фрикадельки мясные с томатно сметанным соусом	50/20	17 4/ 0,2	7 96/ 0,8	17 5/ 1,6	191 3/ 14,9	17 5/ 0,5	50 (315) 57 (291)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	33,65	2,97	21,82	128,73	0	60(186)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	1,2	41 (396)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		525	19,66	13,75	62,78	458,55	33,0	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Булочка сдобная	60	3,4	2,5	20,2	116,8	0,3	75 (213)
Итого за Полдник		280	8,3	6,7	27,0	201,65	1,49	
Итого за день		1158	35,73	28,48	131,42	974,92	37,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150	4,73	7,03	20,88	165,31	1,69	29 (179)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	150	2,52	2,25	11,22	73,33	1,17	33 (394)
Итого за Завтрак 1		323	8,83	11,68	41,74	307,79	2,86	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки, бананы)	95	0,4	0	8,08	34,13	1,6	37 (418)
Итого за Завтрак 2		80	0,4	0	8,08	34,13	1,6	
Обед	Салат из моркови с чесноком	30	0,3	2,5	1,6	28,0	1,1	7 (9)
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	200/5	6,28	3,92	10,2	82,0	8,22	19 (63)
Обед	Суфле из печени с соусом томатным	50/20	9,8/ 0,2	5,4/ 0,8	1,0/ 1,6	91,8/ 14,9	14,1/ 0,5	51 (171) 55 (366)
Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,04	3,96	20,77	134,15	0	62 (204)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	0,22	0,01	15,88	63,2	0,2	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		615	24,0	17,11	73,65	528,79	14,8	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Пирожок с капустой (морковью или свеклой)	50	7,1	5,1	16,96	143,34	0,06	66 (437)
Итого за Полдник		190	12,0	9,3	23,76	228,19	1,25	
Итого за день		1208	45,23	38,09	147,23	1098,9	20,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	20/10/3	2,03	3,21	11,34	127,0	0,08	88 (2)
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	5,33	7,81	17,69	161,56	1,69	28 (168)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,26	11,22	73,4	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		333	9,88	13,28	40,25	361,96	2,94	
Завтрак 2	Соки фруктовые	95	0,38	0,38	9,31	36,1	9,5	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	36,1	9,5	
Обед	Винегрет	30	0,48	2,35	2,74	33,67	4,95	6 (45)
Обед	Суп - лапша домашняя м/к	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0,3	18 (47)
Обед	Фрикадельки мясные в соусе томатном	50/20	5,7/ 0,2	5,7/ 0,8	5,2/ 1,6	95,67/ 14,9	0,3/ 0,5	50 (305) 55 (366)
Обед	Каша перловая рассыпчатая	100	2,8	2,9	17,9	111,3	0,5	61 (215)
Обед	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,4	43 (412)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		610	15,4	16,2	69,67	491,95	8,95	
Полдник	Чай сладкий	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/20	18,0/ 0,8	10,0/ 0,7	10,5/ 1,6	176,5/ 23,5	0,18/ 0,07	76 (231) 58 (113)
Итого за Полдник		260	23,7	14,9	18,9	284,85	0,44	
Итого за день		1298	49,36	44,76	138,13	1174,86	21,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,3	2,93	0	36,0	0,07	86 (7)
Завтрак 1	Каша гречневая с молоком вязкая	100	2,88	3,59	23,81	140,3	0	30 (313)
Завтрак 1	Чай сладкий	150	2,76	2,4	11,32	76,22	1,17	34 (397)
Итого за Завтрак 1		283	6,64	11,32	44,77	321,67	1,24	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан,яблоко)	95	1,43	0,1	18,21	84,55	9,5	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	1,43	0,1	18,21	84,55	9,5	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	30	0,44	1,54	4,51	32,91	2,5	8 (20)
Обед	Суп рисовый к/б	150	7,44	5,85	14,33	139,73	8,42	20 (39)
Обед	Рыба, запеченная с яйцом с соусом томатно-сметанным	50/20	8 87/ 0,3	2 31/ 0,77	1 46/ 1,24	61 67/ 13,2	0 5/ 0,5	57 (263) 57 (291)
Обед	Картофельное пюре	100	2,1	4,04	15,5	107,0	2,1	63 (206)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	8,4	37,2	1,2	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		560	23,31	15,03	68,04	506,45	14,52	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Булочка сдобная	60	12,41	9,9	16,73	206,6	0,32	77 (229)
Итого за Полдник		280	18,11	14,8	25,13	315,0	1,58	
Итого за день		1218	49,4	41,25	156,15	1227,67	26,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	20/10/3	2,03	3,21	11,34	127,0	0,08	88 (2)
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	4,68	6,99	17,07	149,51	1,69	26 (171)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,26	11,22	73,4	1,17	35 (395)
Итого за Завтрак 1		333	9,23	12,46	39,63	349,91	2,94	
Завтрак 2	Сок фруктовый	95	0,86	0,19	7,7	36,1	57,0	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	0,86	0,19	7,7	36,1	57,0	
Обед	Салат из капусты с яблоками	30	0,29	1,53	1,09	19,55	5,08	9 (15)
Обед	Суп с клецками со сметаной к/б	150	1,69	2,98	9,49	68,61	6,92	21 (85)
Обед	Суфле куриное с соусом томатным	50/20	11 1/ 0,2	12 6/ 0,8	5 5/ 1,6	163 9/ 14,9	0 2/ 0,5	53 (327) 55 (366)
Обед	Пюре из гороха	100	5,8	0,6	16,4	92,0	0,03	64 (207)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	150	0,22	0,01	15,88	63,2	0,2	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,04	19,2	94,28	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		580	25,02	19,06	82,16	584,04	12,93	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Булочка творожная	50	3,57	4,31	24,31	149,6	0,22	79 (448)
Итого за Полдник		190	6,2	5,7	21,2	161,15	1,19	
Итого за день		1198	41,31	37,41	150,69	1131,2	74,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех. карты (рецептуры)
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	3/20	1,58	2,4	9,64	69,15	0	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,3	2,93	0	36,0	0,07	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,93	6,08	26,95	137,21	1,17	32 (91)
Завтрак 1	Чай с сахаром	150	0	0	6,99	26,53	0	36 (392)
Итого за Завтрак 1		333	9,81	11,41	43,58	268,89	1,24	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	38 (368)
Итого за Завтрак 2		95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,3	3,1	1,9	36,4	5,6	10 (6)
Обед	Суп с рыбными консервами	150	8,53	3,69	9,9	107,79	9,2	22 (87)
Обед	Жаркое по-домашнему	160	15,57	12,8	15,45	230,82	18,45	54 (276)
Обед	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,4	43 (412)
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,02	9,6	47,14	0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	84 (-)
Итого за Обед		550	28,66	20,13	58,35	523,92	35,62	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	140	4,9	4,2	6,8	84,85	1,19	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	50	1,3	1,5	14,4	76,3	0	80 81 (34), 82 (35)
Итого за Полдник		190	8,47	8,51	31,11	234,45	1,41	
Итого за день		1168	47,32	40,34	142,83	1071,91	43,05	

	Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
Среднее значение за период	1210,7	44,95	40,42	143,0	1128,68
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14%	27%	52%	

12107

11286,76

б - 449,48

ж - 404,23

у - 1430,02