

Перспективное 10-ти дневное меню с 1.5 до 3 лет осенний – зимний период

МБДОУ "ДСОВ "Лесная сказка"

1 день

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергети- ческая ценность, ккал	вита мин с, мг
			белки г	жиры г	углев г		
завтрак							
189	Каша манная жидкая	150	4,5	6,0	20,1	152,8	1,0
22	Кофейный напиток	150	2,5	2,6	14,1	90,1	0,4
2	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
14	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,1
Итого за прием пищи:		350	12,8	18,0	49,6	413,5	1,5
ii завтрак							
9	Груша	95	0,3	0,3	9,8	44,6	4,8
Итого за прием пищи:		95	0,3	0,3	9,8	44,6	4,8
обед							
71	Салат из моркови с яблоками	35	0,3	1,6	3,1	29,4	0,8
99	Суп картофельный с горохом	150	3,0	2,3	9,8	72,1	2,4
16	Пудинг из говядины	50	13,6	15,9	0,6	197,8	0,0
346	Капуста тушеная	110	2,5	2,97	10,9	83,0	23,3
442	Сок яблочный	150	0,5	0,3	24,5	105,0	3,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:		545	20,9	23,47	71,6	588,4	27,4
полдник							
434	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	1,0
10	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0
Итого за прием пищи:		200	5,9	6,5	24,1	180,8	1,0
ужин							
19	Огурец свежий порционный	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0
241	Котлета рыбная любительская	50	6,4	2,6	3,2	62,9	0,5
335	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,8	126,7	9,0
441	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	16,7	80,0	66,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		400	12,3	7,4	54,8	346,2	79,5
Всего за день:			54,7	55,67	210	1573,5	114,2

2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин с, мг
			Белки, г	Жиры г	Углев		
Завтрак							
113	Суп молочный геркулесовый	160	3,4	3,6	11,2	91,5	0,4
23	Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,7
74	Гренки с сыром	40	6,0	6,8	22,3	175,1	0,0
Итого за прием пищи:		350	13,8	14,1	49,6	382,5	1,1
ii завтрак							
5	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,3	44,6	9,5
Итого за прием пищи:		95	0,4	0,4	9,3	47,0	9,5
Обед							
50	Салат "Свеколка"	35	0,6	3,5	5,5	57,2	1,2
99	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/25	3,4	3,5	10,2	87,1	5,2
265	Плов	110/50	17,2	17,1	25,2	324,0	1,0
402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	14,3	58,2	0,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		550	25,8	24,7	82,2	655,5	7,4
Полдник							
434	Молоко кипяченое	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,8
453	Ватрушка	50	2,7	1,0	21,0	143,4	8,0
Итого за прием пищи:		200	7,2	5,9	28,2	235,1	8,8
Ужин							
13	Помидор свежий	45	0,5	0,1	1,7	10,8	11,3
351	Рагу овощное	130	2,4	6,8	13,9	127,0	13,3
24	Чай с лимоном	180/5	0,1	0,0	12,1	49,6	0,8
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
Итого за прием пищи:		400	6,1	7,1	47,8	282,1	79,5
Всего за день:			53,3	52,2	217,1	1602,2	106,3

3 день

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры ,г	Углев		
завтрак							
190	Каша молочная «Дружба»	180	5,6	9,0	24,1	201,6	1,8
18	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0,4
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
Итого за прием пищи:		355	9,3	15,5	47,6	369,8	2,2
2-ой завтрак							
5	Апельсин	95	0,9	0,2	7,7	40,8	57,0
Итого за прием пищи:		95	0,9	0,2	7,7	40,8	57,0
обед							
29	Салат "школьные годы"	35	0,7	2,1	2,0	30,5	14,1
76	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,4	7,4	56,8	4,8
68	Фрикадельки мясные	20	4,6	2,1	0,2	36,8	0,0
323	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,4	21,1	134	0,0
305	Котлеты из птицы	50	7,6	8,6	5,1	127,5	0,4
402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	14,3	58,2	0,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
3	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		565	23,3	18,9	75,2	560,6	19,3
полдник							
434	Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,8
471	Булочка "веснушка"	50	4,0	3,7	29,1	165,7	0,0
Итого за прием пищи:		200	8,5	7,5	36,5	248,2	0,8
ужин							
22	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,1	1,3	43,5	9,6
24	Чай с лимоном	180/5	0,1	0,0	12,1	49,6	0,8
143	Котлеты картофельные	150	3,2	7,0	24,4	174,1	9,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		405	6,0	11,3	52,9	338,2	19,4
Всего за день:			48,0	53,4	219,9	1557,6	98,7

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
Завтрак							
112	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,9	3,3	14,7	105,1	0,7
22	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,6
4	Бутерброд с джемом	30	0,9	3,4	14,0	90,1	4,5
Итого за прием пищи:		350	8,3	9,5	44,4	298,1	5,8
2-ой завтрак							
6	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,3	44,6	9,5
Итого за прием пищи:		95	0,4	0,4	9,3	44,6	9,5
Обед							
19	Салат из свежих огурцов	35	0,3	2,1	0,8	23,4	3,2
90	Рассольник домашний с мясом со сметаной	150/10/5	5,8	7,7	11,0	139,9	8,4
209	Макаронные изделия отварные	110	3,9	3,4	22,6	138,5	0,0
58	Печень по-строгановски	50/20	13,2	8,7	2,3	159,0	10,0
401	Компот из кураги с витамином "с"	150	0,1	0,0	18,6	74,5	0,4
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		590	27,4	22,4	82,3	664,3	22,0
Полдник							
435	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	1,1
471	Булочка школьная	50	3,7	2,8	25,0	141,1	0,0
Итого за прием пищи:		200	8,1	6,6	31,0	220,6	1,1
Ужин							
235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	190	14,3	14,0	12,7	232,7	6,1
70	Компот из свежих груш с витамином "с"	180	0,1	0,0	10,1	40,8	0,3
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		400	16,7	14,2	37,9	344,5	6,4
Всего за день:			60,9	53,1	204,9	1572,1	44,8

5 день

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Вита ми С, мг
			Белки, г	Жиры г	Углев оды г		
Завтрак							
189	Каша пшеничная жидкая	180	6,5	7,4	28,8	207,8	1,2
23	Какао с молоком	150	4,5	4,6	16,1	124,9	0,7
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
Итого за прием пищи:		355	12,5	16,7	55,2	422,5	1,9
2-ой завтрак							
9	Груша	95	0,38	0,3	9,8	44,6	4,8
Итого за прием пищи:		95	0,38	0,3	9,8	44,6	4,8
Обед							
28	Салат "полонынский"	35	0,4	2,1	1,5	27,5	13,8
84	Щи со свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,2	3,3	5,3	57,7	7,1
274	Мясо тушеное с овощами	60/50	9,5	13,4	16,5	206,8	7,5
70	Компот из свежих яблок с витамином "с"	150	0,1	0,1	13,4	55,2	0,8
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:		505	14,7	19,3	59,4	455,8	21,8
Полдник							
434	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	1,0
8	Пряники	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,0
Итого за прием пищи:		200	6,5	6,7	23,6	183,2	1,0
Ужин							
224	Запеканка из творога	160	17,9	7,3	20,4	207,2	0,3
368	Соус молочный	40	1,0	3,8	3,7	52,5	0,1
24	Чай с лимоном	180/5	0,1	0,0	12,1	49,6	0,8
Итого за прием пищи:		385	19,0	11,1	38,2	466,3	1,2
Всего за день:			53,0	54,1	186,2	1572,4	30,7

6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры г	Углев г		
Завтрак							
113	Суп молочный манный	150	3,0	2,9	11,4	83,7	0,4
18	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0,4
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
14	Сыр (порциями)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,1
Итого за прием пищи:		338	9,7	13,2	34,9	299,2	0,9
2-ой завтрак							
5	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,3	44,6	10,0
Итого за прием пищи:		95	0,38	0,38	9,3	44,6	10,0
Обед							
22	Салат из свежих помидоров	35	0,4	2,1	1,5	27,8	6,9
91	Рассольник ленинградский	150	5,2	6,1	11,8	123,4	4,9
68	Фрикадельки мясные	25	5,8	2,6	0,2	46,0	0,0
11	Котлеты из говядины	50	5,2	5,4	4,4	87,4	0,0
137	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,9	4,5	10,9	93,9	4,4
442	Сок черносмородиновый	130	0,8	0,0	11,0	46,5	258,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		560	23,2	21,3	65,3	555,5	274,2
Полдник							
434	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	1,0
10	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0
Итого за прием пищи:		200	5,9	6,5	24,1	180,8	1,0
Ужин							
56	Икра свекольная	40	0,7	3,1	3,9	47,3	2,3
251	Пудинг рыбный	50	9,2	3,9	3,5	90,5	0,0
335	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	14,4	97,5	6,9
70	Компот из свежих груш с витамином "с"	180	0,1	0,0	10,1	40,8	0,3
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		400	14,4	10,6	47,0	347,1	9,5
Всего за день:			53,5	51,9	180,6	1427,2	295,6

7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры г	Углев г		
Завтрак							
184	Каша молочная ячневая	180	6,1	7,4	31,0	215,8	0,4
22	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,6
4	Бутерброд с джемом	20	0,6	2,3	9,4	59,7	3,0
Итого за прием пищи:		350	10,2	12,5	56,1	378,4	4,0
2-ой завтрак							
9	Груша свежая	95	0,38	0,38	9,8	44,6	4,8
Итого за прием пищи:		95	0,38	0,38	9,8	44,6	4,8
Обед							
41	Салат витаминный	35	0,4	1,2	3,3	25,9	3,7
99	Суп с рыбными консервами	150	5,5	2,0	9,4	78,1	3,8
276	Жаркое по-домашнему	160	15,7	20,1	17,7	314	9,1
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
401	Компот из кураги	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		555	25,5	23,9	67,5	586,9	16,6
Полдник							
434	Молоко кипяченое	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,8
467	Булочка домашняя	50	3,9	7,0	29,7	197,4	0,0
Итого за прием пищи:		200	8,4	11,9	36,9	289,1	0,8
Ужин							
51	Винегрет овощной	180	2,5	18,2	11,9	221,4	27,0
394	Компот из свежих груш с витамином "с"	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
Итого за прием пищи:		400	5,7	18,5	56,6	416,1	27,7
Всего за день:			50,1	67,2	226,9	1715,1	53,9

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
			Белки, г	Жиры г	Углев, г		
Завтрак							
113	Суп молочный геркулесовый	180	3,8	4,1	12,8	102,7	0,5
23	Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,7
74	Гренки с сыром	20	3,0	3,4	11,2	88,0	0,0
Итого за прием пищи:		350	11,2	11,2	40,1	306,6	1,2
2-ой завтрак							
13	Банан	95	1,4	0,47	20,0	91,0	9,5
Итого за прием пищи:		95	1,4	0,47	20,0	91,0	9,5
Обед							
39	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	35	0,6	3,4	3,0	44,9	3,9
95	Суп из овощей с говядиной и сметаной	180/10/10	5,2	7,7	8,3	129,4	6,2
68	фрикадельки мясные	20	4,6	2,1	0,2	36,8	0,0
209	Макаронные изделия отварные	110	3,9	3,4	22,5	137,3	0,0
290	Оладьи из печени	50	9,3	4,6	4,0	105,3	6,6
442	Сок абрикосовый	150	0,8	0,0	19,1	82,5	6,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:		615	27,7	21,7	78,3	638,2	22,7
Полдник							
434	Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,8
451	Пирожки печеные с капустой	50	2,3	2,0	13,4	81,0	2,5
Итого за прием пищи:		200	6,8	5,8	20,8	163,5	3,3
Ужин							
306	Голубцы ленивые	180	16,0	16,0	13,3	261,9	21,8
411	Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0
Итого за прием пищи:		400	19,1	16,2	58,8	458,1	21,8
Всего за день:			66,2	55,3	218,0	1657	58,5

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Белки, г	Жиры г	Угле г		
Завтрак							
189	Каша пшенная жидкая	180	6,5	8,0	28,3	212,5	1,2
22	Кофейный напиток	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,6
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
Итого за прием пищи:		355	11,5	15,5	54,3	405,2	1,8
2-ой завтрак							
5	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,3	44,6	9,5
Итого за прием пищи:		95	0,38	0,38	9,3	44,6	9,5
Обед							
23	Салат из свежих помидоров и огурцов	35	0,3	3,5	1,0	37,0	6,3
106	Суп-лапша домашняя	150	1,9	2,8	8,6	67,6	0,3
335	Пюре картофельное	110	2,3	3,9	14,9	103,9	3,7
307	Куры отварные порционные	50	14,1	3,6	0,4	90,9	9,0
401	Компот из смеси сухофруктов с витамином "с"	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		545	22,5	14,4	62,0	468,3	19,3
Полдник							
435	Ряженка	150	4,5	1,5	6,3	59,9	0,8
451	Пирожки печеные с картошкой	50	2,6	1,3	15,0	81,5	2,0
Итого за прием пищи:		200	7,0	2,8	21,3	141,4	2,8
Ужин							
181	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,8	3,6	29,8	163,1	0,0
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	9,1	3,5	3,3	80,6	1,1
394	Компот из смеси сухофруктов с витамином "с"	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		400	14,2	7,3	62,2	370,5	1,1
Всего за день:			55,4	40,1	208,3	1422,9	34,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг
Итого за весь период	559.4	548.37	2079.9	15610	879.4
Среднее значение за период	55,94	54,84	207.99	1561	87,94
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	3,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг
Итого за весь период	559.4	548.67	2080.4	1561	879.8
Среднее значение за период	55,94	54,86	208.04	1561	87,98
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	3,6		