

Утверждаю:

Директор

Кулагина Ю.П.



**Примерное десятидневное меню
для воспитанников дошкольной группы МКОУ
«Мирновская СШ №34»
для 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
1 день. Понедельник							
завтрак							
	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	307
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	508
итого		260	13,21	18,6	30,25	344,5	
2-ой завтрак							
	Яблоко свежее	75	0,15	0,15	2,18	14,1	21
итого		75	0,15	0,15	2,18	14,1	
обед							
	Салат из моркови	30	0,3	3,0	2,7	39,6	19
	Щи из св.капусты на к/б	150	3,6	4,68	6,66	87,66	84
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	6,32	4,73	3,24	36,5	77
	Макароны отварные с маслом	110	4,1	0,5	21,3	106,3	297
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
итого		530	16,7	13,31	64,15	404,76	
полдник							
	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	177
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	34
итого		245	7,59	8,42	49,37	257,4	
Итого за день:			37,65	40,48	145,95	1020,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
2 день. Вторник							
завтрак							
	Каша пшенная молочная	150	5,88	7,04	26,88	212,65	273
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
<i>итого</i>		330	9,59	12,44	47,93	363,65	
2-ой завтрак							
	Банан свежий	75	1,5	0,5	21	96	16
<i>итого</i>		75	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	30
	Суп фасолевый на к/б	150	4,14	1,89	13,59	72,6	99
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,429	110,57	294
	Рис отварной с маслом	110	2,7	4,4	24,8	150,0	419
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	717
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
<i>итого</i>		585	21,14	12,69	89,71	579,59	
полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,72	9,25	13,5	174,45	319
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
<i>итого</i>		210	8,82	9,25	24,8	219,45	
Итого за день:			41,05	34,88	183,44	1258,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
3 день.							
Среда							
завтрак							
	Каша манная жидкая	150	4,62	5,54	23,19	161,54	268
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	3,8	14,6	111,75	514
итого		330	12,63	14,74	47,54	379,29	
2-ой завтрак							
	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	18
итого		75	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Салат из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	2,97	1,98	14,67	87,84	100
	Капуста тушеная с мясом	150	2,56	4,23	19,94	96,04	21
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
итого		535	10,04	6,86	77,89	381,5	
полдник							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	536
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609
итого		145	5,15	5,09	28,63	180,9	
Итого за день:			28,22	26,99	164,36	988,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
4 день. Четверг							
завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	150	5,31	7,04	21,58	171,35	272
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
итого		330	9,02	12,44	42,63	322,35	
2-ой завтрак							
	Апельсин свежий	75	0,68	0,15	6,08	32,25	20
итого		75	0,68	0,15	6,08	32,25	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	3	2,8	40,8	1
	Суп рисовый на к/б	150	8,12	5,98	2,21	136,17	630
	Рыба тушеная с овощами	60	2,09	2,38	4,26	50,19	625
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12,0	101,2	434
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
итого		555	17,75	16,92	58,70	508,28	
полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	9,3	9,0	21,2	202,6	326
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Вафли	20	0,56	0,68	15,44	70	607
итого		240	10,24	9,68	56,89	355,1	
Итого за день:			37,69	39,19	164,3	1217,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
5 день. Пятница							
завтрак							
	Суп вермишелевый молочный	150	3,3	2,94	4,52	89,99	781
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	290
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	508
<i>итого</i>		330	9,61	10,84	32,97	303,99	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
<i>итого</i>		150	0,75	0,15	15,15	69	
обед							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	30
	Суп из овощей на к/б	150	3,33	4,41	8,37	90,9	95
	Котлета рубленая из птицы	50	9,35	1,97	7,78	85,83	305
	Каша гречневая с маслом	110	2,64	3,37	27,65	151,07	323
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	717
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
<i>итого</i>		550	19,5	11,22	76,41	515,5	
полдник							
	Кисель	160	1,12	0	23,2	97,6	516
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,13	7,37	35,23	114
<i>итого</i>		175	2,25	0,13	30,57	132,83	
<i>Итого за день:</i>			32,11	22,34	155,1	1021,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
6 день. Понедельник							
завтрак							
	Каша «Дружба» молочная	150	3,92	8,77	18,81	169,62	266
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	508
<i>итого</i>		324	7,62	21,27	43,51	395,82	
2-ой завтрак							
	Яблоко свежее	75	0,15	0,15	2,18	14,1	21
<i>итого</i>		75	0,15	0,15	2,18	14,1	
обед							
	Салат из свеклы	30	0,5	1,7	2,5	26,7	51
	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	159
	Плов из отварной птицы	130	9,88	9,88	23,49	222,21	411
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
<i>итого</i>		515	20,19	16,54	78,15	542,08	
полдник							
	Блинчики со сгущенным молоком	80/15	6,42	7,7	49,29	285,71	50
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
	Вафли	20	0,56	0,68	15,44	70	607
<i>итого</i>		265	7,08	8,38	76,03	400,71	
<i>Итого за день:</i>			35,04	46,34	199,87	1352,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
7 день. Вторник							
завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,19	8,05	18,81	166,73	66
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
<i>итого</i>		324	6,29	18,05	36,11	329,93	
2-ой завтрак							
	Банан свежий	75	1,5	0,5	21	96	16
<i>итого</i>		75	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	36
	Борщ с капустой на к/б	150	3,08	3,9	8,25	83,48	76
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	294
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12,0	101,2	434
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
<i>итого</i>		530	16,6	13,99	52,58	420,65	
полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,72	9,25	13,5	174,45	319
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	34
<i>итого</i>		230	12,3	9,45	47,75	324,05	
Итого за день:			36,69	41,99	157,44	1170,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
8 день. Среда							
завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	150	5,31	7,04	21,58	171,35	272
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Кофейный напиток	150	4,4	3,8	14,6	111,75	514
итого		324	10,71	20,84	42,18	401,3	
2-ой завтрак							
	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	18
итого		75	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	30
	Суп полевой на к/б	150	7,71	7,32	15,3	166,6	218
	Куриная подлива	50	8,84	7,13	2,27	108,28	56
	Макароны отварные с маслом	110	4,1	0,5	21,3	106,3	297
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
итого		545	25,25	15,63	82,54	604,3	
полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	9,3	9,0	21,2	202,6	326
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	503
итого		220	9,4	9,0	32,5	247,6	
Итого за день:			45,76	45,77	167,52	1300,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
9 день. Четверг							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,46	172,04	274
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	508
	<i>итого</i>	324	7,85	18,96	49,16	398,24	
2-ой завтрак							
	Апельсин свежий	75	0,68	0,15	6,08	32,25	20
	<i>итого</i>	75	0,68	0,15	6,08	32,25	
обед							
	Салат из моркови с яблоком	30	0,33	0,07	3,44	16,16	38
	Суп гороховый на к/б	150	3,45	1,58	11,33	72,6	99
	Котлета рыбная	50	6,9	1,0	4,8	56,5	351
	Капуста тушеная	110	4,1	4,0	4,3	69,3	428
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	<i>итого</i>	520	17,53	7,2	49,02	335,76	
полдник							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	516
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,13	7,37	35,23	114
	<i>итого</i>	205	7,28	4,73	29,42	189,73	
Итого за день:			33,34	31,04	133,68	955,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
10 день. Пятница							
завтрак							
	Каша манная жидкая	150	4,62	5,54	23,19	161,54	268
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	199
	Кофейный напиток	150	4,4	3,8	14,6	111,75	514
итого		324	10,02	19,34	43,79	391,49	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
итого		150	0,75	0,15	15,15	69,0	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	3	2,8	40,8	1
	Рассольник «Ленинградский» на к/б	150	1,41	4,55	9,99	87,3	139
	Голубцы ленивые	50	4,2	4,1	2,0	62,5	377
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	115
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	114
итого		565	13,18	17,97	71,52	503,62	
полдник							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	536
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	609
итого		145	5,15	5,09	28,63	180,9	
Итого за день:			29,1	42,55	159,09	1145,01	