

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №3»
И.Б. Чубарова



**Цикличное десятидневное меню
для организации питания детей от 1,5 до 3 лет
с 11-часовым пребыванием в МБДОУ «Детский сад №3»
в соответствии с физиологическими нормами**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	90	2,7	3,84	13,14	157,7	-	313
	Бутерброд с маслом	45/8	3,83	7,27	24,37	180	-	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	396
2-ой завтрак	сок	60	0,31	-	4,16	19,22	60,12	399
Обед	Зеленый горошек	60	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Свекольник с мясом и сметаной	150	1,16	3,8	6,03	62,5	4,34	34
	Плов с мясом	160	19,46	16,55	26,97	334,74	6,35	308
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,02	17,85	67,5	0,4	376
Полдник	Макароны с сыром	130	9,29	10,28	22,71	218	0,14	206
	чай	150	-	-	8,98	30	0,27	400
ИТОГО за 1 день			39,63	45,93	139,9	1195,98	77,1	
День 2								
	Каша «Дружба» молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	Рец.бл юд для дет. Учреждений
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	394
	Бутерброд с сыром	45/8	4,73	2,36	14,56	139	0,07	609
2-ой завтрак	сок	60	0,31	-	4,16	19,22	60,12	399
	Салат из помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	4,5	14
	Щи с мясом и сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	67
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,16	321
	Гуляш из мяса	50	8,99	7,23	2,31	110,25	0,35	277
	Компот из яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	винегрет	100	0,75	3,39	4,65	52,14	5,64	46

	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с лимоном	150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	393
Итого за 2 день			31,99	42,77	161,22	1226,9	113,01	
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный	80	11,59	15,99	4,98	163,07	4,68	215
	Бутерброд с маслом	45/8	3,83	7,27	24,37	180	-	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	395
2-ой завтрак	Сок	60	0,31	-	4,16	19,22	60,12	399
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	6	13
	Суп гороховый с мясом кур.	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	81
	Капуста тушеная с мясом кур	150	14,29	11,71	9,73	201	3,27	132
	Компот из изюма	150	0,25	-	16,99	68,98	0,33	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	168
	кисель	150	0,02	-	21,76	87,14	6,3	384
Итого за 3 день			43,63	51,6	153,89	1209,23	87,82	
День 4								
завтрак	Каша манная молочная	150	4,52	4,07	35,46	197	-	168
	Какао с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Бутерброд с сыром	45/10	6,48	5,59	20,56	158,8	0,11	609*7
2-ой завтрак	Сок	60	6,9	7,84	18,18	76	3,60	399
Обед	Салат из свеклы с маслом	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Рассольник с мясом и сметаной	150	2,79	3,28	51,22	92	6,87	74
	Рыбное суфле	80	12,81	6,41	3,29	122	0,26	268
	Рис отварной	120	2,19	3,22	22	125,82	-	315
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
полдник	Напиток кисломолочный	150	5,22	7,50	7,20	90	1,26	401
	Булочка домашняя	60	4,6	3,67	43,67	231,66	10,2	469

Итого за 4 день			52,03	45,42	273,16	1469,07	40,99	
День 5								
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,33	5,5	11,32	108,22	-	Рец.бл юд дет. Учр.
	Бутерброд с маслом	45/8	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
2-ой завтрак	Сок	60	0,90	-	18,18	76	3,60	399
Обед	Салат из конс. горошка	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Суп с клецками, кур. Мясом , сметаной	150	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6	85
	Гречка отварная	120	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Котлета куриная	60	10,11	14,27	8,51	203	0,32	307
	Компот из изюма	150	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	полдник	Яйцо вареное	40	5,73	11,04	1,10	127	0,10
	кисель	150	0,02	-	21,76	87,14	6,3	384*
Итого за 5 день			43,88	50,23	188,9	1388,11	32,06	
День 6								
завтрак	Запеканка творожная с подливой	100	8,77	6,03	8,58	124	0,12	237
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	150	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,45	7,55	14,62	136	-	Рец.бл юд дет. Учр.
2-ой завтрак	Сок	60	6,9	7,84	18,18	76	3,60	399
обед	Салат из конс. кукурузы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Суп полевой с мясом	150	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
	Гуляш из мяса	50	8,99	7,23	2,31	110,25	0,35	277
	Макаронны отварные	120	3,84	0,54	27,6	103,4	-	204
	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	27,76	113	04	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1

полдник	Чай с лимоном	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,15	3,65	23,18	146,25	-	313
Итого за 6 день			49,86	45,78	195,47	1273,06	28,62	
День 7								
завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	7,9	12,72	32,92	278,95	-	Рец. Блюда для дет. Учр.
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с сыром	40/15	6,48	5,59	20,56	158,8	0,11	609*7
2-ой завтрак	Сок	60	0,90	-	18,18	76	3,60	399
Обед	Свежий помидор	50	0,56	3,09	2,36	39,55	10,21	14
	Борщ с мясом и сметаной	150	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	34
	Жаркое подомашнему	160	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Компот из яблок	150	0,02	-	21,76	87,84	6,3	384*
	хлеб	40	2,34	0,54	19,9	96	-	1
полдник	Булочка с повидлом	60	4,6	3,67	43,67	231,66	10,2	469
	кисель	150	0,02	-	21,76	87,14	6,3	384*
Итого за 7 день			52,84	36,23	237,67	1409,55	66,77	
День 8								
завтрак	Омлет натуральный	80	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	45/8	2,45	7,55	14,62	136	-	1
2-ой завтрак	сок	60	0,90	-	18,18	76	3,60	399
обед	Салат из свежих огурцов	50	3,88	3,04	1,18	33,65	7,75	13
	Суп гороховый с мясом	150	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Ленивые голубцы с соусом	130/50	11,85	7,54	7,89	147	0,04	307
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,67	5,28	37,44	220	-	168
	Напиток	120	5,22	4,50	7,20	90		401

	кисломолочный						1,26	
Итого за 8 день			46,07	46,52	169,74	1270,15	28,93	
День 9								
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,33	5,5	11,32	108,22	-	Рец. Блюда для дет. Учр.
	Бутерброд с сыром	45/10	6,48	5,59	20,56	158,8	0,11	609*7
	Какао с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
2-ой завтрак	Сок	60	6,9	7,84	77,7	76	3,6	399
обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Щи с мясом и сметаной	150	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Котлета рыбная	60	0,67	0,32	0,46	93	0,008	263
	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,4	137,25	18,16	321
	Компот из свежих фруктов	150	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	молоко	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Макаронны с сахаром	120	0,37	0,29	1,81	111,4	-	205
Итого за 9 день			34,19	39,45	221,48	1138,72	55,42	
День 10								
завтрак	Каша пшеничная	150	7,9	12,72	32,92	278,95	-	Рец.блюда для дет. Учр.
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	120	394
	Бутерброд с маслом	45/8	2,45	7,55	14,62	136	-	1
2-ой завтрак	сок	60	0,90	-	18,18	76	3,60	399
обед	Салат из конс. горошка	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Суп вермишелевый с мясом	150	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Бефстроганов из печени	60	15,51	12,4	3,29	187	0,01	278
	Рис отварной	120	2,19	3,22	22	125,82	-	315
	Компот из кураги	150	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	Каша манная молочная	150	4,52	4,07	35,46	197	-	168

	кисель	180	0,02	-	21,76	87,14	6,3	384*
Итого за 10 день			48,08	53,14	220,43	1554,92	27,68	
Итого за весь период			463,65	471,3	2097,5	13789,36	411,07	