



Перспективное 10-ти дневное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Моркинский детский сад №7»

Для детей 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Гипповые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Первая неделя										
День 1										
Завтрак:										
Каша яичная на молоке с маслом	150	3,3	4,06	21,24				135	0	168
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99				28	0,02	392
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6				136	0	1
2-й завтрак:										
Сок	150	0	0	16,5				67,5		
Печенье	30	2,49	6,24	18,81				141,3		
Борщ с картофелем	150	1,23	3,0	8,46				66	5,27	58
Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04				164	15,03	298
Кукуруза консервированная отварная	30	1,5	0,06	2,49				16,5	3	38
Обед:										
Напиток из пл.шиповника	150	0,51	0,21	14,23				61	75	398
Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68				85,2		
Ватрушка с творогом	70	9,3	8,3	29,8				224	0,1	802
Полдник:										
Биойогурт	150	7,5	2,25	5,25				76,5		
Итого за первый день		41,85	38,93	170,09				1201,0	98,42	

День 2								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109	0,68	93
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с повидлом или джемом	55	2,49	3,93	27,6	156	0,1	2
2-й завтрак:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300
	Плоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,56	1,98	9,65	78	6,84	84
Обед:	Жаркое по домашнему	150	6,53	10,8	15,86	230	25,2	442/1
	Сельдь с луком	30	1,9	3,0	1,1	40	2,8	89
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2		
Полдник:	Запеканка манная с изюмом	105	4,55	8,09	26,92	199	0,01	186
	Бифидок	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
Итого за второй день:		43,7	41,38	158,23	1233,5	46,91		

День 3							
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке с маслом	155	4,05	5,69	20,36	149	0
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28	0,02
	Конфеты	20	1,4	6,8	11,1	111,2	
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,6	139	0,07
	Снеки	150	7,5	2,25	5,25	76,5	3
2-й завтрак:	Суп картоф.с крупой	150	1,31	1,71	8,58	55	4,95
	Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95	0,3
	Макароны отварные	120	4,58	3,5	21,97	137,9	0
Обед:	Икра свекольная	30	0,72	2,28	3,9	39,6	4,98
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3
	Хлеб	40	2,92	0,44	16,68	85,2	78
	Пирожки печеные морковные с яйцом	70	10,1	6,4	27,1	200	0,5
	Сок	150	0	0	16,5	67,5	372
	Итого за третий день		45,16	42,27	165,92	1256,9	12,12

	День 4							
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	155	4,48	8,2	24,7	191,8	0,7	175
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
2-й завтрак:	Ряженка	150	4,5	9	6,15	127,5		
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100	5,47	87
	Биточки рубленные из птицы паровые	60	11,15	2,58	5,95	92	0,06	306
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	15	321
	Икра морковная	30	0,66	2,28	3,42	38,4	3,84	78
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб	40	2,92	0,44	16,68	85,2		
	Запеканка из творога с соусом молочным <i>Шелковой</i>	65	9,06	6,71	10,57	139,2	0,12	237
Полдник:	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Плоды свежие (груша)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
Итого за четвертый день		46,91	48,96	150,51	1239,9	111,4]		

День 5											
Завтрак:											
Каша манная на молоке с маслом	155	3,36	0,33	27,77		128		0		168	
Кофеинный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63		70		0,98		395	
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,9		161		0,48		2	
2-й завтрак:											
Плоды свежие (банан)	95	0,38	0,38	9,31		41,8		10		368	
Щи из св.кап.с картофелем	150	1,04	2,93	5,09		51		11,08		67	
Плов из птицы	210	16	14,78	26,76		304		0,41		304	
Свекла отварная	40	0,72	0,04	3,92		19,2		3,56		422	
Обед:											
Компот из сушеных фруктов (черносли.)	150	0,3	0	20,8		85		0,3		376	
Хлеб	40	2,92	0,44	16,68		85,2					
Булочка домашняя	70	5,3	9,2	42,6		276		0		769	
Биойогурт	150	7,5	2,25	5,25		76,5					
Полдник:											
Итого за пятый день		42,37	36,28	197,71		1297,7		26,81			
Итого за весь период:		219,97	207,82	842,46		6229		295,67			
Среднее значение за период:		43,99	41,56	168,49		1245,8		59,13			
Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности		3,5	3,3	13,5							

День 1		Вторая неделя				
Завтрак:						
Каша пшеничная на молоке с маслом	155	4,23	1,24	29,26	145	0
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
Плоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10
Суп картоф. с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49
Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5
Обед:						
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75
Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2	
Плюшки	70	5,3	9,2	42,6	276	0
Биойогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5	398 ♂
Итого за первый день:		46,58	46,24	177,01	1319,5	114,96

День 2							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109	0,68
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28	0,02
	Конфета	20	1,4	6,8	11,1	111,2	392
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,6	13,9	0,07
2-й завтрак:	Бифиллок	150	7,5	2,25	5,25	76,5	3
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08
Обед:	Биточки рыбные	60	6,7	8,19	8,08	133	0,17
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	15
	Икра морковная	30	0,66	2,28	3,42	38,4	3,84
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,3	0	20,8	85	0,3
	Хлеб	40	2,92	0,44	16,68	85,2	234
	Варениники по домашнему	100	13,5	9,2	13,5	194	321
Полдник:	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	78
Итого за второй день:		50,13	50,81	136,58	1120,2	33,41	400

	День 4							
	Каша пшеничная на молоке с маслом	155	4,08	4,08	25,05	153	0	168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Завтрак:							
	Ряженка	150	4,5	9	6,15	127,5		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,84	4,63	9,39	106,59	6,87	83/12[
	Рыба отварная	60	10,29	4,45	0,49	83	0,28	332
	Рис отварной	120	2,96	4,88	27,04	164	0	414
	Обед:							
	Кукуруза консервированная отварная	30	1,5	0,06	2,49	16,5	3	38
	Хлеб	40	2,92	0,44	16,68	85,2		
	Компот из сушеных фруктов (черносл.)	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
	Полдник:							
	Сырники из творога с соусом молочным	65	9,59	7,01	7,37	131,2	0,13	231
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Плоды свежие (группа)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
	Итого за четвертый день		48,97	45,02	164,91	1267,79	96,77	

День 5	Каша из хл. овс. геркулес на молоке с маслом	155	4,05	5,69	20,36	149	0	168
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,6	139	0,07	3
2-й завтрак:	Плоды свежие (банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
	Борщ с капустой с картофелем <i>рассолив</i>	150	1,09	2,95	7,65	62	6,17	57
	Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95	0,3	277
Обед:	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,14	4,8	32,1	200	0	165
	Икра свекольная	30	0,72	2,28	3,9	39,6	4,98	78
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб	40	2,92	0,44	16,68	85,2		
	Запеканка манная	105	4,55	8,09	26,92	199	0,01	186
Подник:	Биогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
	Итого за пятый день:	43,17	41,98	156,37	1185,1	22,53		
	Итого за весь период	230,01	218,65	830,44	6165,49	277,75		
	Среднее значение за период.	46,2	43,73	166,0	1226,8	63,3		
	Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности	3,7	3,5	13,5				

Киселев