

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Моркинский детский сад №7»
Иванова С.В.
«01» _____ 2021г.



Перспективное 10-ти дневное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Моркинский детский сад №7»

для детей 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые 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 ячневая 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		
Обед:	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
Полдник:	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
Итого за первый день	Бийогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
			41,85	38,93	170,09	1201,0	98,42	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

День 5 Завтрак:	Каша манная на молоке с маслом	155	3,36	0,33	27,77	128	0	168
	Кофейный 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:	Фрукты свежие (банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
Обед:	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
	Компот из сушеных фруктов (черносл.)	150	0,3	0	20,8	85	0,3	376
	Хлеб	40	2,92	0,44	16,68	85,2		
Полдник:	Булочка домашняя	70	5,3	9,2	42,6	276	0	769
	Биойогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
	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 Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,5	3,3	13,5			

Вторая неделя

День 1	Второй период							
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке с маслом	155	4,23	1,24	29,26	145	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300
2-й завтрак:	Плоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	10	368
	Суп картоф. с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49	81
Обед:	Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,68	85,2		
Полдник:	Плюшки	70	5,3	9,2	42,6	276	0	766
	Бийогулт	150	7,5	2,25	5,25	76,5		
	Итого за первый день:		46,58	46,24	177,01	1319,5	114,96	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

