

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок» с. Ронга Советского района Республики Марий Эл
(МДОУ детский сад «Колосок» с.Ронга)



«Утверждаю»

Заведующий МДОУ

детский сад «Колосок» с.Ронга

Д.И.Терентьева

«18» 05 2015 г.

**Перспективное 10 – дневное меню
МДОУ детский сад «Колосок» с.Ронга
для детей с 1 года до 3 лет**

Первый день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	10,8	41,25	244	0,0	313
2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
3	Чай без сахара	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	391
Всего за завтрак:		355				303		
Обед								
1	Борщ с капустой с картофелем с мясом	150	4,0	3,4	7,7	77	6,17	57
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11	0,03	б/н, с. 37
3	Макароны отварные с маслом	120	4,6	0,7	25	124	0,0	204
4	Биточки паровые	60	8,64	5,79	5,71	110	0,12	289
5	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
7	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,02	20,8	85	0,3	376
Всего за обед:		537				510		
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	4,6	2,8	31,4	169	0,0	466
2	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,0	23	0,03	392
Всего за полдник:		210				192		
Всего за первый день:						1005		

Второй день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	150	4,27	4,86	24,4	150	0,0	168
2	Бутерброд с сыром	25/ 16	4,6	6,7	11,9	125	0,08	3
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	76	1,0	395
4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Всего за завтрак:			441			395		
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,5	2,1	10,4	78	4,95	82
2	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110	15,0	321
3	Курица отварная	50	9,55	3,7	0,25	72,5	0,015	487
4	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	2,0	54
5	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	372
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
7	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:			550			466,5		
Полдник								
	Биточки манные	120	5,11	3,74	30,2	175	0,38	199
	Повидлю	10	0,05	0,1	6,05	20	0,19	б/н, с. 95
	Чай без сахара	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	391
Всего за полдник:			280			195		
Всего за второй день:						1056,5		

Третий день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Каша «Дружба - 1»	150	4,53	2,5	32,5	150	0,72	175
2	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,4	5,2	14,9	117	0,0	1
3	Какао с молоком	180	3,78	3,3	15,5	106,8	1,44	397
Всего за завтрак:		362				373,8		
Обед								
1	Суп с клецками	150	1,5	3,45	4,1	52	3,0	85
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11	0,03	б/н, с. 37
3	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	120	7,0	5,0	31,0	195	0,0	313
4	Бефстроганов из отварного мяса	50	6,4	5,2	1,3	78	0,04	278
5	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,8	85	0,3	376
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
7	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за обед:		527				524		
Полдник								
1	Запеканка морковная с творогом	130	12,7	14,6	20,5	217	1,69	154
2	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Всего за полдник:		280				246		
Всего за третий день:						1143,8		

Четвёртый день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	150	2,32	3,96	24,08	141	0,0	168
2	Бутерброд с повидлом	45	2,0	0,04	24,4	99	0,39	2
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,2	91,2	1,2	395
Всего за завтрак:		375				331,2		
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	7,4	4,3	15,4	115,5	4,18	81
2	Капуста тушеная с мясом	150	3,36	4,7	16,3	95	6,4	132
3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
4	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
5	Компот из сушеных плодов кураги и чернослива	180	1,08	0	28,4	113,4	0,43	638
Всего за обед:		560				426,9		
Полдник								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	145	0,67	93
2	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,0	23	0,03	392
3	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
Всего за полдник:		325				227		
Всего за четвертый день:						985,1		

Пятый день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Каша вязкая манная молочная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	134	0,0	168
2	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	18,4	71	0,0	б/н, с. 95
3	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
4	Вафля	20	0,6	0,7	15,5	70	0,0	13/530
Всего за завтрак:			350			352		
Обед								
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,0	1,6	1,2	61	6,0	84
2	Плов из говядины	120	13,2	13,5	20,8	258	1,0	265
3	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	2,0	54
4	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
5	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
6	Компот из яблок и кураги	180	0,4	0,02	25,0	102	0,3	376
Всего за обед:			530			554		
Полдник								
1	Хачапури с сыром	60	6,7	3,1	23,2	147	0,02	453
2	Снежок (кисломолочный продукт)	140	4,06	3,5	5,6	71	0,9	401
Всего за полдник:			200			218		
Всего за пятый день:						1124		

Шестой день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Макароны отварные с маслом	130	5,0	0,7	27	134	0,0	205
2	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
3	Бутерброд с сыром	25/ 16	4,6	6,7	11,9	125	0,08	3
Всего за завтрак:			351				336	
Обед								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,9	3,3	5,2	66	11,1	67
2	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	0,02	б/н, с.37
2	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110	15,0	321
3	Гуляш из отварного мяса	50	6,25	5,2	1,7	79	0,004	277
4	Свежий огурец	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71
5	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
7	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,02	20,8	85	0,3	376
Всего за обед:			565				455,8	
Полдник								
1	Пирожки с повидлом печеные	60	3,04	2,08	34,1	155	21,6	454
2	Чай с лимоном (без сахара)	180	0,08	0,01	8,5	35	1,7	393
Всего за полдник:			240				190	
Всего за шестой день:							981,8	

Седьмой день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Каша вязкая гречневая с маслом	150	4,5	7,05	23,25	175,0	0,0	297
2	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,3	34	0,02	392
3	Бутерброд с сыром	25/ 16	4,6	6,7	11,9	125	0,08	3
Всего за завтрак:		371				334		
Обед								
1	Суп крестьянский с крупой	150	1,3	1,8	8,5	55	4,95	134
2	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	0,03	б/н, с. 37
3	Говядина тушеная с овощами в соусе	150	14,2	11,7	9,7	201	3,3	274
4	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71
5	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
7	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,03	0,02	24,9	102	0,3	376
Всего за обед:		575				473,8		
Полдник								
1	Ленивые вареники отварные	130	13,6	6,8	21,4	199	0,18	230
2	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Всего за полдник:		280				228		
Всего за седьмой день:						1035,8		

Восьмой день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	130	4,0	4,1	21,0	135	0,0	168
2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
3	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	11,9	76	1,0	395
4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Всего за завтрак:		405				314		
Обед								
1	Рассольник «Ленинградский»	180	5,0	4,2	12,1	106	5,4	76
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11	0,03	б/н, с. 37
3	Жаркое по – домашнему с говядиной	130	15,8	4,0	14,1	156	5,5	276
4	Капуста квашеная	30	0,48	0,03	1,56	8,1	0,0	47
5	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
6	Компот из яблок и кураги	150	0,33	0,02	20,8	85	0,3	376
Всего за обед:		567				469,1		
Полдник								
1	Пирожки печеные с яблоками	60	3,3	3,1	27,5	169	0,0	132
2	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,4	34	0,02	392
Всего за полдник:		240				203		
Всего за восьмой день:						986,1		

Девятый день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Каша пшенная вязкая молочная с маслом	150	4,27	4,86	24,4	159	0,0	168
2	Бутерброд с повидлом	35	2,0	0,03	18,9	77	0,30	2
3	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
4	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4	0,0	13/530
Всего за завтрак:			385			396,4		
Обед								
1	Уха с перловой крупой	150	1,95	3,9	10,7	87	6,7	84
2	Макароны отварные с маслом	120	4,6	0,7	25	124	0,0	204
3	Котлета рубленая куриная	50	7,9	8,0	8,3	137	0,42	305
4	Соленый огурец	40	0,32	0,05	0,77	4,5	1,6	70
5	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
6	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
7	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,8	85	0,3	304
Всего за обед:			560			540,5		
Полдник								
1	Суп молочный к крупой	150	4,65	5,9	17,4	141	1,6	161
2	Чай без сахара	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	391
3	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,2	14,7	71	0,0	б/н, с. 95
Всего за полдник:			330			212		
Всего за девятый день:						1148,9		

Десятый день

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	1-3 года	Б	Ж	У			
Завтрак								
1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149	0,0	168
2	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,4	5,2	14,9	117	0,0	1
3	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,5	106,8	1,4	397
Всего за завтрак:		362				372,8		
Обед								
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,0	3,1	9,3	81	6,7	83
2	Рис отварной	120	3,1	5,2	31,8	190	0,0	315
3	Биточки рыбные запеченные	50	7,53	2,5	5,0	73	0,52	255
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,0	б/н, с. 95
5	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,0	б/н, с. 95
6	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3	372
Всего за обед:		520				520		
Полдник								
1	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	0	473
2	Сок	180	1,0	0,0	16,1	76	4,0	399
Всего за полдник:		230				227		
Всего за десятый день:						1119,8		

Дни недели	Первая неделя				Дни недели	Вторая неделя			
	Б	Ж	У	Э		Б	Ж	У	Э
1					6				
2					7				
3					8				
4					9				
5					10				
Всего среднее за день					Всего среднее за день				

Среднесуточный химический состав за 10 дней

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал