

10-ти дневное меню для 10-часового пребывания в МДОУ С 1,5-3 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети - Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
230	Каша молочная манная (жидкая)	150	4,54	4,8	22,8	152,92	29,4	0,05	1,005	100,095	0,33
462	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,5	14,25	0,022	0,52	83,47	0,48
65	Бутерброд с сыром	20/5/10	3,6	6,5	5	93	42	0,01	0,1	108	0,19
	Итого:		10,61	13,47	38,15	316,42					
	2 завтрак										
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
	Итого		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
149	Огурец свежий (порционно)	30	0,16	0,02	0,34	2,2	0	0,004	0,5	4,64	0,12
104	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,28	37,05	0	0,025	5,1	29,7	0,38
377	Пюре картофельное	100	2,7	4	5,8	70	20	0,08	2,4	25	0,54
348	Тефтели из говядины	50	6,9	4,6	3,2	82,8	0	0,02	0	5,7	0,9
202	Каша гречневая	100	5,6	4,2	25,13	161,43	15,37	0,13	0	10,66	3,01
420	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,94	17,94	7,6	0,003	0,34	2,08	0,08
495	Напиток из шиповника	150	0,45	0,075	15,07	63	0	0,007	0,15	15,07	0,51
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	0,021	0	4	0,21
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	0	0,049	0	6,6	0,88
	Итого		20,07	17,50	70,61	522,42					
	Полдник										
544	Булочка российская	50	3,4	3,5	23,75	140	21,16	0,03	0	11,41	0,36
470	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,75	30,07	0,06	1,05	180,6	0,15
	Итого		7,75	7,25	29,75	215,75			1-день		
	Итого за день		38,93	38,32	148,61	1097,59					

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		A	B1	C	Ca	Fe
	Завтрак										
140	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,6	3,75	12,33	97,5	26,7	0,04	0,69	120	0,13
73	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	7	0,44
467	Напиток из цикория с молоком	150	3,37	2,77	13,57	93	22,5	0,03	0,6	133,42	0,23
	Итого :		6,25	8,45	41,08	311,5					
	2-завтрак										
501	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
	Обед										
47	Винегрет	40	0,64	2,48	2,64	35,2	0	0,016	2,48	9,2	0,31
113	Суп с бобовыми	150	3,78	2,14	8,76	69,45	10,5	0,09	2,85	21,19	1,21
385	Рис отварной	100	2,50	3,62	25,9	146,2	18	0,02	0	11,5	0,06
357	Оладьи из печени	50	8,5	2,65	7	86,5	3190,5	0,06	3,35	10	2,5
487	Компот из кураги	150	0,22	0,15	10,65	45	0	0,015	2,47	10,12	0,87
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	0,021	0	4	0,21
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	0	0,04	0	6,6	0,88
402	Соус молочный	20	0,88	2,01	1,65	28,29	11,85	0,010	0,15	27,16	0,04
	Итого :		19,64	13,5	74,45	498,64					
	Полдник										
531	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	19	0,05	0	49	0,36
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	0	0	0	3,82	0,60
	Итого:		7,95	2,87	28,67	172,5				2-день	
	Итого за день		34,34	24,92	154,3	1025,64					

10-ти дневное меню для 10-часового пребывания в МДОУ С 1,5-3 лет

№ Реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ЧЕСкая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
233	Каша молочная кукурузнаяжидкая	150	4,5	4,95	27,82	174,15	28,5	0,06	0	0,002	0,9
71	Бутерброд с маслом	20/5	0,8	3,7	5	56	20	0,01	0	3	0,12
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,97	28,5	0	0	0	3,82	0,60
	Итого :		5,45	8,72	39,79	258,65					
	2-завтрак										
501	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
	Итого:		0,1	0,1	10,1	43					
	Обед										
149	Огурцы солёные	20	0,16	0,02	0,34	2,2	0	0,004	0,5	4,64	0,12
95	Борщ с капустой картофелем и сметаной	150	1,11	3,18	4,17	45	0	0,025	4,8	22,05	0,66
328	Жаркое по домашнему	130	12,22	9,2	16,76	199,54	15,6	0,11	9,74	20,14	2,18
482	Компот из яблок и лимона	150	0,15	0	20,7	82,5	0	0	0,03	4,95	0,23
473	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	0,021	0	4	0,21
474	Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	0	0,048	0	6,6	0,88
	Итого :		16,76	12,85	59,82	417,24					
	Полдник										
523	Блинчики	110	4,19	6,53	16,86	143	39,9	0,04	0,31	64,6	0,41
460	Чай с молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	7,12	0,015	0,22	44,32	0,64
	Итого:		5,39	7,5	25,48	191					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									3-день	

10-ти дневное меню для 10-часового пребывания в МДОУ С 1,5-3 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
227	Каша молочная ячневая	150	5,29	4,85	24,23	161,85	28,24	0,08	0,9	112,91	0,65
65	Бутерброд с сыром	20/5/10	5,2	7,8	7,4	121	52	0,02	0,1	158	0,28
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,97	28,5	0	0	0	3,82	0,60
	Итого :		10,64	12,72	38,6	311,35					
	2-завтрак										
501	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
	Итого :		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
1	Салат из капусты белокочанной	40	0,58	2,4	3,36	37,6	0	0,008	6,8	16	0,20
118	Суп крестьянский с крупой	150	1,44	3	5,1	53,1	0	0,045	2,61	17,25	0,54
377	Пюре картофельное	100	2,7	4	5,8	70	20	0,08	2,4	25	0,54
308	Котлета рыбная любительская	60	6,25	0,75	2,6	42	19,5	0,03	0,35	21,5	0,43
496	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,19	13,72	58,5	0	0,0075	60	8,92	0,45
420	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,94	17,94	7,6	0,003	0,34	2,08	0,08
473	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	0,021	0	4	0,21
474	Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	0	0,048	0	6,6	0,88
	Итого :		14,82	12,25	49,37	367,14					
	Полдник										
582	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	3	0,024	0	8,7	0,63
460	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,97	8,62	48	7,12	0,015	0,22	44,32	0,64
	Итого :		3,45	3,91	30,94	172,5			4-день		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		29,41	28,98	129,01	893,99					

10-ти дневное меню для 10-часового пребывания в МДОУ С 1,5-3 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
139	Суп молочный с вермишелью	150	4,32	4,86	14,7	120,15	34,95	0,052	0,67	122,55	0,38
73	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	7	0,44
462	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,5	14,25	0,01	0,52	83,47	0,48
	Итого:		8,39	10,83	45,25	311,65					
	2-завтрак										
501	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
	Итого :		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
2	Салат витаминный	40	0,48	2,04	2,2	29,2	0	0,012	5,2	13,6	0,36
98	Свекольник	150	1,39	2,83	6,19	55,95	0	0,036	4,74	22,05	0,86
375	Плов из отварной птицы	120	7,38	4,92	14,88	133,8	9	0,024	0	12	0,42
495	Кисель из апельсинов	150	0,45	0,075	15,07	63	0	0,0075	0,15	15,07	0,51
473	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	0,021	0	4	0,21
474	Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	51,5	0	0,048	0	6,6	0,88
	Итого :		12,82	10,31	56,19	380,25					
	Полдник										
535/556	Пирожки печёные	60	3,2	2,7	17,9	109	18,6	0,04	0	7,4	0,37
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,97	28,5	0	0	0	3,82	0,61
	Итого :		2,75	2,32	21,88	119,33					
			24,46	23,56	133,42	854,23				5-день	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										

[illegible]

10-ти дневное меню для 10-часового пребывания в МДОУ С 1,5-3 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
212	Каша молочная геркулесовая	150	6,1	66,29	23,19	177,21	29,85	0.12	0.52	105,21	1.17
71	Бутерброд с маслом	20/5	0,8	3,7	5	56	20	0.01	0	3	0.12
457	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6,9	28,5	0	0	0	3,82	0.60
	Итого:		7,05	70,06	35,09	261,71					
	2-завтрак										
501	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	0	0.01	2	7	1.40
	Итого :		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
30	Салат из свёклы с зелёным горошком	40	0,6	2,48	3,04	36,8	0	0,016	2,08	10,8	0,52
109	Суп Харчо	150	4,77	5,64	7,32	99,15	0	0,018	0,39	9,45	0,52
256	Макароны отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	31,5	0,06	0	12	1,05
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	50	10	9	5,3	142,14	36,42	0,05	0,42	24,28	0,90
402	Соус молочный	20	0,73	1,68	1,38	23,58	9,88	0,008	0,12	22,64	0,04
488	Компот из кураги	150	0,45	0,075	15,07	63	0	0,0075	0,15	15,07	0,51
473	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	0,021	0	4	0,21
474	Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	0	0,04	0	6,6	0,88
	Итого :		25,22	24,27	79,51	575,67					
	Полдник :										
523	Блинчики	110	4,1	6,5	16,86	143	39,9	0,04	0,3	64,66	0,37
462	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,35	70,5	14,25	0,02	0,52	83,47	0,48
	Итого :		6,5	8,6	27,21	213,5				7-день	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,27	103,03	151,91	1093,88					

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
		б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
Омлет с зелёным горошком	92/5	6,6	10	3,2	129,3	133,30	0,04	0,66	77,33	1,15
Бутерброд с сыром	20/5/10	3,6	6,5	5	93	42	0,01	0,1	108	0,19
Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	8,55	0,018	0,27	53,19	0,78
Итого :		11,64	17,67	18,55	279,9					
2-завтрак										
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
Итого:		0,5	0,1	10,1	43					
Обед										
Салат картофельный с солёными огурцами	40	0,84	2,52	3,28	39,2	0	0,028	4,2	6	0,28
Рассольник Ленинградский	150	1,5	3,06	7,95	65,7	0	0,054	4,26	10,05	0,51
Капуста тушеная	100	2	3,4	7,6	69	17	0,03	11,7	55	0,79
Котлеты из говядины	50	8,8	6,15	7,5	121,5	2	0,08	0	26,5	1,4
Компот из яблок и лимона	150	0,49	0,19	13,72	58,5	0	0,0075	60	8,92	0,45
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	0,021	0	4	0,21
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	0	0,04	0	6,6	0,88
Итого :		16,75	15,77	57,9	441,9					
Полдник										
Булочка ванильная	60	4,3	3,8	24	149,14	24,75	0,05	0	10,07	0,47
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75,75	30,07	0,06	1,05	180,6	0,15
Итого:		8,65	7,55	30	224,89					
Итого за день		37,54	41,09	116,55	989,69				8-день	

10-ти дневное меню для 10-часового пребывания в МДОУ С 1,5-3 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
229	Каша молочная «дружба»	150	3,75	4,7	20,19	139,45	28,82	0,064	0,84	95,11	0,31
71	Бутерброд с маслом	20/5	0,8	3,7	5	56	20	0,01	0	3	0,12
459	Чай с лимоном	150	0,22	0,075	7,12	30	0	0	0,75	5,92	0,64
	Итого:		4,77	8,47	32,31	225,45					
	2-завтрак										
501	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
	Итого:		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
25	Салат из моркови с горошком	40	0,48	2,4	4,48	41,6	0	0,02	1,2	9,6	0,25
129	Суп с макаронами	150	1,74	2,49	7,32	58,65	1,27	0,040	2,28	9,6	0,48
202	Каша гречневая	100	5,6	4,2	25,07	161,43	15,30	0,13	0	10,66	3,01
327	Гуляш из говядины	60	12	11,7	1,98	154,8	15,6	0,018	0	9	1,65
477	Компот из сухофруктов	150	0,15	0	20,7	82,5	0	0	0,03	4,95	0,24
473	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	0,021	0	4	0,21
474	Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	0	0,04	0	6,6	0,88
	Итого:		22,82	21,24	77,4	586,98					
	Полдник										
582	Печенье	50	3,75	4,6	37,2	207,5	5	0,04	0	14,5	1,05
82	Банан	90	0,98	0,29	20,52	80,1	1,98	2,43	9,9	0,72	2,97
	Чай с молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	7,12	0,015	0,22	44,32	0,65
	Итого:		4,93	5,86	66,34	335,6					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,09	35,67	186,15	1191,03			9-день		

10-ти дневное меню для 10-часового пребывания в МДОУ С 1,5-3 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети – Ческая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			б	ж	у		А	В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
225	Каша молочная пшениная	130	5,3	4,8	23,54	159,53	24,22	0,11	0,78	52,56	0,91
73	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,6	3,8	20,2	121	20	0,02	0,1	7	0,44
462	Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,5	14,25	0,022	0,52	83,47	0,48
	Итого:		9,37	10,77	114,24	351,03					
	2-завтрак										
501	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	0	0,01	2	7	1,40
	Итого:		0,5	0,1	10,1	43					
	Обед										
149	Помидоры свежие (порционно)	30	0,16	0,02	0,34	2,2	0	0,004	0,5	4,64	0,12
115	Суп картофельный с клёцками	150	1,59	2,1	5,67	48	5,4	0,03	2,35	10,65	0,40
333	Голубцы ленивые	80	11	12,4	4	173	19	0,04	7,2	24	1,7
152	Картофель отварной	100	2,76	5,1	10,26	98,09	0	0,09	13,26	9,46	0,74
402	Соус молочный	20	0,73	1,68	1,38	23,58	9,88	0,008	0,12	22,64	0,04
487	Кисель из апельсинов	150	0,22	0,15	10,65	45	0	0,015	2,47	10,12	0,86
473	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	0,021	0	4	0,21
474	Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	0	0,04	0	6,6	0,88
	Итого:		19,58	21,9	50,15	477,87					
	Полдник										
470	Кисломолочный напиток	150	3,62	3,12	5	63,12	25,05	0,05	0,87	150,5	0,125
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	38,8	0,05	0	9,7	0,45
	Итого:		7,82	9,82	32,8	252,12					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,27	42,59	207,29	1124,02				10-день	