

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 40
С.В. Алимова

**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для
питания детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольные образовательные
учреждения Каневского района с 10,5 часовым пребыванием**

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 1								
<u>завтрак</u>								
	каша гречневая на молоке	150	6.2	6.4	27.4	192.13	0	86
	бутерброд с сыром	34.5	3.5	5.1	10.8	103.1	0.051	3
	чай с сахаром	150	0.05	0.01	6.9	25	0.02	392
	<u>Итого за завтрак</u>		9.75	11.51	45.1	320.23	0.071	
<u>2-й завтрак</u>								
	нектар фруктовый	175	0.525	0	21.52	29.71	2.27	399
<u>обед</u>								
	салат из моркови	45	0.51	4.5	4.6	61.5	4.5	9
	суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.01	13.05	117.4	4.65	81
	запеканка капустная с мясом	150	20.1	22.85	10.83	329.2	8.9	154
	соус сметанный	20	0.21	0.75	0.85	11.12	0.01	354
	компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	<u>Итого за обед</u>		28.16	32.68	66.56	700.072	19.35	
<u>полдник</u>								
	ватрушка с творогом	60	3.29	3.21	20.9	128.9		458
	кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	<u>Итого за полдник</u>		5.63	5.21	31.53	198.9	0.98	
итога за первый день								
			44.065	49.4	164.71	1248.912	22.671	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	
			Б	Ж	У			
<u>день: 2</u>								
<u>завтрак</u>	каша манная молочная	160	5.56	9.24	25.04	210.72	2.4	151
	бутерброд с маслом	28	1.7	5.3	10.23	95.2		1
	чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394
	<u>Итого за завтрак</u>		9.91	16.87	46.58	382.92	3.59	546
<u>2-й завтрак</u>								
	яблоко	115	0.53		10.75	53.74	11.5	
<u>обед</u>								
	суп картофельный с рыбой	200	10.57	3.29	5.36	92.99	3.96	41
	биточки мясные	55	18	8.23	8.52	182.31	0.1	42
	икра свекольная	120	2.8	5.5	1.46	120.1	8.05	54
	кисель из сухофруктов	150	0.67	0.05	21.44	88.8	0.37	380
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	<u>Итого за обед</u>		34.87	17.52	56.1	591.852	12.48	517
<u>полдник</u>								
	печенье	15	1.15	0.96	7.21	42.31		
	ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
	<u>Итого за полдник</u>		5.5	4.71	13.51	118.31	0.45	401
итого за второй день			50.81	39.1	126.94	1146.822	28.02	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 3								
<u>завтрак</u>								
	икра кабачковая консервированная	40	0.85	4	3.5	53.5	3.15	101
	омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.1	127	0.1	215
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	чай сахаром	150	0.05	0.01	6.99	25	0.02	
	Итого за завтрак		8.15	15.31	19.93	261.1	3.27	
<u>2-й завтрак</u>								
	молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85	0	
<u>обед</u>								
	салат из белокочанной капусты	45	0.63	2.28	3.89	38.65	15.73	20
	суп картофельный с крупой	200	1.09	4.1	13.54	97.4	6.03	80
	печень по-строгановски	40/20	13.3	16.5	2.68	21.91	0.53	162
	макаронные изделия отварные с маслом	100	3.66	2.81	17.58	110.32		205
	компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	итого за обед		21.63	26.26	74.92	449.13	23.58	
<u>полдник</u>								
	пирожки печеные с яблоками	65	3.29	3.21	20.9	128.9		453
	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
	итого за полдник		6.44	5.93	33.86	217.9	1.2	
итого за третий день			40.80	51.58	136.29	1013.13		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 4								
<u>завтрак</u>								
	каша овсяная из "геркулеса" жидкая	160	5.06	7.12	20.39	165.9	0	93
	бутерброд с сыром	34.5	3.5	5.1	10.8	103.1	0.051	3
	чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394
	<u>итого за завтрак</u>		11.21	14.55	42.5	346	1.241	
<u>2-й завтрак</u>								
	яблоко	100	0.46		9.35	46.73	10	
<u>обед</u>								
	салат из квашеной капусты с луком	45	0.7	4.50	1.6	50	8.1	7
	суп-лапша домашняя	200	2.29	2.46	13.46	85.2	0.4	86
	плов из отварной птицы	120	11.34	9.57	20.07	211.5	0.307	180
	компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.45	13.22	78.75	0.3	376
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	<u>итого за обед</u>		17.5	17.4	67.7	533.1	9.1	
<u>полдник</u>								
	запеканка из творога	80	14.03	9.64	13.72	198.4	0.192	237
	кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	<u>итого за полдник</u>		16.37	11.64	24.35	268.4	1.172	
итого за четвёртый день			45.5	43.6	143.9	1194.2	21.5	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 5								
<u>завтрак</u>								
	каша ячневая молочная вязкая	150	5.42	5	29.65	185.15		99
	бутерброд с маслом	28	1.7	5.3	10.23	95.2		1
	чай с сахаром	150	0.05	0.01	6.9	25	0.02	392
	<u>итого за завтрак</u>		7.17	10.31	46.78	305.35	0.02	
<u>2-й завтрак</u>								
	нектар фруктовый	175	0.525	0	21.52	29.71	23.27	399
	<u>итого за завтрак</u>							
<u>обед</u>								
	горошек зеленый консервированный отварной	36	1.07	1.37	2.51	26.7	36.25	198
	борщ	200	2.09	4.76	10.94	126.4	14.22	62
	котлета рыбная	60	16.3	4.67	5.76	83.31	0.024	43
	соус томатный	25	0.25	0.9	1.71	15.96	0.5	348
	пюре картофельное	100	1.9	3.01	12.014	83.4	10.5	321
	компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	<u>итого за обед</u>		24.6	15.3	70.2	516.6	62.8	
<u>полдник</u>								
	бутерброд с повидлом	33	3.5	5.1	10.8	103.1	0.051	2
	молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85		400
	<u>итого за полдник</u>		8.08	9.18	18.38	188.1	0.051	
итого за пятый день			40.3	34.8	156.8	1039.8	86.1	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 6								
<u>завтрак</u>								
	суп молочный с макаронными изделиями	160	4.2	4.16	15.07	116.16	0.73	93
	масло сливочное	8	0.048	6.6	0.072	59.84	59.84	
	хлеб пшеничный	15	1.14	0.195	6.25	41.7		
	кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	итого за завтрак		7.728	12.955	32.022	287.7	61.55	
<u>2-й завтрак</u>								
	яблоко	100	0.46		9.35	46.73	10	
<u>обед</u>								
	икра кабачковая консервированная	40	0.85	4	3.5	53.5	3.15	101
	рассольник ленинградский	200	1.09	4.1	13.54	97.4	6.03	76
	тефтели мясные	50/20	8.14	9.04	10.3	155	0.45	286
	каша пшеничная	80	4.9	2.84	19.6	123.6		188
	кисель из сухофруктов	150	0.67	0.05	21.44	88.8	0.37	380
	хлеб пшеничный	15	1.14	0.195	6.26	41.7		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	итого за обед		18.1	20.415	85.62	612.052	10	
<u>полдник</u>								
	яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63		
	капуста тушеная	120	1.85	3.22	7.2	65.2	10.26	336
	хлеб пшеничный	15	1.14	0.195	6.26	41.7		
	чай с сахаром	150	0.05	0.01	6.9	25	0.02	392
	итого за полдник		8.12	8.025	20.64	194.9	10.28	
итого за шестой день			34.408	41.395	147.632	1141.382	91.83	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 7								
<u>завтрак</u>								
	вареники ленивые (отварные)	75	13.05	6.39	12.71	160.9	0.32	229
	бутерброд с маслом	28	1.7	5.3	10.23	95.2		1
	молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85	0	400
	<u>итого за завтрак</u>		19.33	15.77	30.52	341.1	0.32	
<u>2-й завтрак</u>								
	нектар фруктовый	175	0.525	0	21.52	29.71	23.27	399
<u>обед</u>								
	салат витаминный	45	0.51	4.56	5.2	63.87	3.74	2
	суп картофельный	200	1.87	2.26	13.3	81	9.6	77
	гренки из пшеничного хлеба	15	1.9	0.23	11.4	55.23		115
	гуляш из отварного мяса	60	5.78	4.65	1.48	70.9	0.22	277
	каша гречневая рассыпчатая	80	3.88	2.41	20	117.25		186
	компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	хлеб пшеничный	15	1.14	0.195	6.26	41.7		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	<u>итого за обед</u>		16.51	14.615	86.53	555.202	14.85	
<u>полдник</u>								
	печенье	15	1.15	0.96	7.21	42.31		
	ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
	<u>итого за полдник</u>		5.5	4.71	13.51	118.31	0.45	
итого за седьмой день			41.9	35.1	152.1	1044.3	38.9	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 8								
<u>завтрак</u>								
	шарлотка с яблоками	120	5.1	9	38.34	253.5		30
	сыр	7	1.8	1.83		23.8	0.049	7
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
	<u>итого за завтрак</u>		11.57	13.81	59.64	421.9	1.249	
<u>2-й завтрак</u>								
	яблоко	100	0.46		9.35	46.73	10	
<u>обед</u>								
	салат из соленых помидоров с луком	50	0.42	2.55	1.3	29.9	2.78	17
	борщ	200	2.09	4.76	10.94	126.4	14.22	62
	запеканка картофельная с мясом или печенью	120	11.69	5.39	27.09	204	4.28	291
	компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.45	13.22	78.75	0.3	376
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	<u>итого за обед</u>		17.36	13.6	71.87	546.702	21.58	
<u>полдник</u>								
	ватрушки с капустным фаршем	60	3.29	3.21	20.9	128.9		458
	чай с сахаром	150	0.05	0.01	6.9	25	0.02	392
	<u>итого за полдник</u>		3.34	3.22	27.8	153.9	0.02	
итого за восьмой день			32.73	30.63	168.66	1169.232	32.849	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 9								
<u>завтрак</u>								
	каша пшеничная молочная жидкая	160	4.83	5.81	27.43	181.73		96
	бутерброд с маслом	28	1.7	5.3	10.23	95.2		1
	чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394
	<u>итого за завтрак</u>		9.18	13.44	48.97	353.93	1.19	
<u>2-й завтрак</u>								
	нектар фруктовый	175	0.525	0	21.52	29.71	23.27	399
<u>обед</u>								
	салат из белокочанной капусты	45	0.63	2.28	3.89	38.65	15.73	20
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	82
	птица, тушенная в соусе с овощами	190	9.14	5.85	17.4	159.4	7.74	302
	кисель из сухофруктов	150	0.67	0.05	21.44	88.8	0.37	380
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	<u>итого за обед</u>		15.42	10.9	75.76	478.302	30.44	
<u>полдник</u>								
	запеканка из творога с рисом	85	12.52	8.45	0.36	190.4	0.16	120
	кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	<u>итого за полдник</u>		14.86	10.45	10.99	260.4	1.14	
итого за девятый день			39.985	34.79	157.24	1122.342	56.04	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 10								
<u>завтрак</u>								
	каша пшеничная молочная жидкая	160	4.34	3.38	26.71	154.4		91
	бутерброд с сыром	34.5	3.5	5.1	10.8	103.1	0.051	3
	чай с сахаром	150	0.05	0.01	6.9	25	0.02	392
	<u>итого за завтрак</u>		7.89	8.49	44.41	282.5	0.071	
<u>2-й завтрак</u>								
	яблоко	100	0.46		9.35	46.73	10	
<u>обед</u>								
	горошек зеленый консервированный отварной	36	1.07	1.37	2.51	26.7	36.25	198
	суп картофельный с крупой	200	1.09	4.1	13.54	97.4	6.03	80
	шницель рыбный натуральный	50	7.5	2.23	4.9	69.2	1.52	258
	пюре картофельное	100	1.9	3.01	12.01	83.4	10.5	321
	компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	хлеб пшеничный	20	1.52	0.26	8.34	55.6		
	хлеб ржаной	28	1.31	0.19	10.98	52.052		
	<u>итого за обед</u>		14.51	11.28	70.19	457.552	55.59	
<u>полдник</u>								
	булочка российская	50	2.09	0.8	13.99	134.025	0.008	474
	молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85		400
	<u>итого за полдник</u>		6.7	4.9	21.6	219.0	0.0	
итого за десятый день			29.5	24.7	145.5	1005.8	65.7	
итого за весь период			400.1	385.0	1499.8	11126.0	443.6	
среднее значение за период содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			40.0058	38.503	149.979	1112.5965	44.361	
			3.60%	3.40%	13.09%			

Использованная литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под ред.В.Т. Лапшиной " Хлебпродинформ" 2004 г

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001, Доц. Коровка Л.С. (части 1 и 2)

Химический состав и калорийность Российских пищевых продуктов питания. Под. ред. И. М. Скурихина