

10-и дневное меню для 10- ти часового пребывания детей в МДОУ с 1,5 до					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1 ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с маслом	35	1.8	8.6	11.6	130.6
Каша рисовая молочная жидкая	180	4.53	5.72	28.25	182.63
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
Итого:	395	9.3	16.93	52.27	397.83
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из моркови с чесноком	40	0.48	2.4	4.48	41.6
Суп картофельный	150	1.95	2.02	6.45	51.75
Голубцы ленивые	120	13.2	14.88	4.8	207.6
Соус молочный	20	0.73	1.68	1.38	23.58
Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.72	58.5
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	570	25.74	28.86	47.99	453.23
Полдник					
Булочка ванильная	60	5.3	4.7	28.8	179
Фрукт	90	0.2	0.2	4.9	22
Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2
Итого:	290	5.68	4.99	42.07	235.2
Итого за день:	1350	41.22	50.88	152.43	1129.26
2-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с сыром	40	6.1	8	8.8	132.4
Каша манная молочная жидкая	180	5.46	5.79	27.43	183.51
Напиток из цикория	180	4.05	3.33	16.29	111.6
Итого:	400	15.61	17.12	52.52	427.51
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из свежих огурцов	40	0.32	2.4	1.04	27.2
Борщ с фасолью	150	2.2	2.77	6.57	2.66
Рагу из птицы	150	15.75	14.25	11.92	239.25
Кисель из ягод	150	0.15	0.15	16.5	67.5
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	520	20.7	19.81	50.79	406.81
Полдник					
Ватрушка с творогом	60	3.5	1.4	34.8	166
Чай с молоком	150	1.2	0.97	8.62	48
Итого:	210	4.7	2.37	43.42	214
Итого за день:	1230	41.51	39.4	156.83	1091.31

3-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с повидлом	40	1.4	3.37	20.8	119.11
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	5.83	17.73	144.18
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
Итого:	400	9.55	11.81	50.95	347.89
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из белокочанной капусты	40	0.58	2.4	3.36	37.6
Рассольник ленинградский	150	1.39	2.83	6.19	55.95
Каша гречневая	120	6.8	5.08	30.16	193.73
Гуляш из говядины	60	12	11.7	1.98	154.8
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	550	23.5	22.32	71.52	575.28
Полдник					
Булочка российская	60	4.1	4.2	28.5	168
Напиток кисломолочный	180	5.22	4.5	7.2	90.9
Итого:	240	9.32	8.7	35.7	258.9
Итого за день:	1290	42.87	42.93	168.27	1225.07
4-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с маслом	35	1.8	8.6	11.6	130.6
Каша молочная "Дружба"	180	4.5	5.7	24.2	167.35
Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6
Итого:	395	7.74	15.47	46.15	355.55
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из св. помидоров	40	0.4	2.48	1.44	29.6
Свекольник	150	1.57	3.06	7.95	65.7
Рагу из овощей	120	2.28	5.16	11.22	102
Котлета рыбная	60	7.5	0.9	3.12	50.4
Компот из ягод	150	0.15	0.07	8.02	33
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	550	14.18	11.91	46.51	350.9
Полдник					
Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5
Напиток кисломолочный	180	5.22	4.5	7.2	90.9
Фрукт	90	0.36	0.36	8.82	39.6
Итого:	320	9.33	9.76	53.22	338
Итого за день:	1295	30.72	36.55	151.68	1087.45
5-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с маслом	35	1.8	8.6	11.6	130.6
Каша геркулесовая жидкая	180	6.72	7.5	28.39	208.09
Напиток из цикория	180	4.05	3.33	16.29	111.6
Итого:	395	12.57	19.43	56.28	450.29

2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из свеклы с горошком зеленым	40	0.6	2.48	3.04	36.8
Уха с крупой	150	4.44	1.38	6.03	54.15
Пюре картофельное	120	3.24	4.8	6.96	84
Котлета, биточки или шницель из курицы	60	12	10.8	6.4	170.57
Компот из яблок и лимона	150	0.2	0.1	10.65	45
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	550	22.76	19.8	47.84	460.72
Полдник					
Пирожок с капустой	60	3.2	2.7	17.9	109
Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2
Итого:	240	3.38	2.79	26.27	143.2
Итого за день:	1285	39.21	42.12	140.49	1097.21
6-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с повидлом	40	1.4	3.37	20.8	119.11
Омлет натуральный	100	8.5	13.07	2.15	160
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
Икра кабачковая	30	0.43	1.69	2.77	28.08
Итого:	350	13.3	20.74	38.14	391.79
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат из огурцов соленых	40	0.32	2.4	1.04	27.2
Суп с бобовыми	150	3.78	2.14	8.76	69.45
Рис отварной рассыпчатый	120	2.86	3.75	29.31	162.46
Оладьи из печени	50	8.5	2.65	7	86.5
Соус томатный с овощами	20	0.2	1.46	0.9	17.94
Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.72	58.5
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	560	18.44	12.84	75.49	492.25
Полдник					
Коржик молочный	60	2.8	4.9	24.8	154
Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2
Фрукт	90	0.2	0.2	4.9	22
Итого:	330	3.18	5.19	38.07	210.2
Итого за день:	1250	33.29	34.57	163.6	1137.24
7-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Каша молочная кукурузная жидкая	180	5.33	5.79	32.57	203.88
Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6
Бутерброд с сыром	40	6.1	8	8.8	132.4
Итого:	400	12.87	14.96	51.72	393.88
2-й завтрак					

Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат картофельный с кукурузой	40	1	2.52	3.32	40
Суп - лапша домашняя	150	1.5	2.31	6.68	53.55
Капуста тушеная	120	2.4	4.08	9.12	82.8
Котлета из говядины	60	10.56	7.38	9	145.8
Кисель из ягод	150	0.15	0.15	16.5	67.5
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	550	17.89	16.68	59.38	459.85
Полдник					
Блины	55	4.19	6.53	16.8	143
Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.2	90.9
Итого:	235	9.41	11.03	24	233.9
Итого за день:	1285	40.67	42.77	145.2	1130.63
8-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с маслом	35	1.8	8.6	11.6	130.6
Суп молочный с крупой	180	4.32	4.5	14.79	117
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
Итого:	395	9.09	15.71	38.81	332.2
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Винегрет овощной	40	0.64	2.48	2.64	35.2
Харчо	150	4.77	5.64	7.32	26.44
Плов из курицы	120	7.38	4.92	14.88	133.8
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	490	15.52	13.35	54.67	328.64
Полдник					
Пирожок с картошкой	60	4.56	4.08	25.08	156
Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2
Итого:	240	4.74	4.17	33.45	190.2
Итого за день:	1225	29.85	33.33	137.03	894.04
9-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с повидлом	40	1.4	3.37	20.8	119.11
Каша молочная пшенная жидкая	180	6.55	6.53	31.36	210.38
Напиток из цикория	180	4.05	3.33	16.29	111.6
Итого:	400	12	13.23	68.45	441.09
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат витаминный	40	0.48	2.04	2.2	29.2
Суп с клёцками	150	1.59	2.1	5.67	48
Картофельное пюре	120	3.24	4.8	6.96	84
Рыба тушеная с овощами	60	5.87	0.98	2.87	44.14
Компот из ягод	150	0.15	0.07	8.02	33
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	550	13.61	10.23	40.48	308.54

Полдник					
Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189
Напиток кисломолочный	180	5.22	4.5	7.2	90.9
Итого:	240	9.42	11.2	35	279.9
Итого за день:	1290	31.75	31.43	157.18	1072.53
10-й ДЕНЬ					
1-й завтрак					
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66
Каша молочная пшеничная жидкая	180	6.55	5.83	31.83	205.99
Какао с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6
Итого:	395	9.85	15.63	53.84	394.25
2-й завтрак					
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43
Обед					
Салат картофельный с соленым огурцом	40	0.84	2.52	3.28	39.2
Щи	150	0.9	2.7	2.28	37.05
Макароны отварные	120	4.44	3.96	23.64	147.6
Ёжики мясные	60	6.3	4.87	7.27	98.25
Соус томатный с овощами	20	0.24	1.4	0.9	17.94
Компот из яблок и лимона	150	0.22	0.15	10.65	45
Хлеб пшеничный	30	20.28	0.24	14.76	70.2
Итого:	570	33.22	15.84	62.78	455.24
Полдник					
Ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	34.8	166
Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6
Итого:	240	4.94	2.57	45.15	223.6
Итого за день:	1305	48.51	32.64	171.87	1116.09

3 лет	
Витамин С	№ по сборнику рецептур Перевало в А. Я.
0	71
1.17	236
0.63	462
1.8	
2	501
1.2	21
4.92	112
8.64	333
0.13	402
60	496
0	573
79.21	
0	541
3.5	82
0	457
3.5	
86.51	
0.08	63
1.21	230
0.72	467
2.01	
2	501
1.68	15
2.53	96
6.22	376
0.75	479
0	573
11.18	
0	530
0.2	460
0.2	
15.39	

0.08	72
0.81	139
0.63	462
1.52	
2	501
6.8	1
4.74	100
0	202
0	327
0.15	495
0	573
11.69	
0	544
1.26	470
1.26	
16.47	
0	71
1.1	229
0.27	460
1.37	
2	501
8.4	17
4.26	98
7.2	177
0.42	308
12.37	491
0	573
32.65	
0	582
1.26	457
6.3	82
7.56	
40.57	
0	71
0.56	237
0.72	467
1.28	

2	501
2.08	30
2.77	121
2.88	377
0.5	372
2.4	487
0	573
10.63	
0	535
0	457
0	
13.91	
0.08	72
0.3	268
0.63	462
3.45	13
4.46	
2	501
1.24	16
2.85	113
0	205
3.35	357
0.34	420
60	496
0	573
67.78	
0	547
0	457
3.5	82
3.5	
77.68	
0	233
0.27	460
0.08	63
0.35	

2	501
8.8	42
0.3	128
14.04	380
0	339
0.75	479
0	573
23.89	
0.3	523
1.26	470
1.56	
27.8	
0	71
0.82	140
0.63	462
1.45	
2	501
2.48	47
0.39	109
0	375
0.15	495
0	573
3.02	
0	535
0	457
0	
6.47	
0.08	72
1.14	235
0.72	467
1.94	
2	501
5.2	2
2.35	115
2.88	377
0.85	299
12.37	491
0	573
23.65	

0	542
1.26	460
1.26	
28.49	
0	71
1.49	232
0.27	460
1.76	
2	501
4.24	43
5.1	104
0	256
0	350
0.34	420
2.47	487
0	573
12.15	
0	530
0.27	460
0.27	
16.18	