

Утверждено

Заведующий МКДОУ «Детский сад «Колокольчик»

М.В. Тараненко



приказ от 01.09.2020 № 97

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей раннего возраста до 3-х лет, 10,5- часовой режим функционирования

МКДОУ «Детский сад «Колокольчик» г. Палласовки Волгоградской области

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	150,00	3,27	0,44	0,36	105,75	0,8	307
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,64	70,01	0,1	253
	Бутерброд с маслом	30,00/7,00	2,29	4,34	14,10	105	0	1
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочные)	125,00	0,88	0,00	16,63	70,00	1,4	442
Обед								
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150,00	4,05	6,15	13,35	124,50	3,9	34
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150,00	39,00	37,94	9,00	534,86	0,6	274
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,00	17,7	67,50	8,3	241
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,70	61,26	0,1	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47	35,50	0	701
Полдник								
	Булочка домашняя	70,00	5,04	4,20	38,08	212,80	0,6	77
	Какао с молоком	120,00	3,05	3,84	4,8	70,8	1,1	248
	Печенье	10,00	0,75	1,00	2,45	41,70	10,9	26
Итого за 1 день			64,10	60,28	147,28	1499,68	27,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая пшеничная молочная	150,00	5,27	6,08	21,29	159,75	0,8	91
	Молоко кипяченое	150,00	4,58	3,98	7,58	84,75	0	434
	Сыр порционный	7,00	1,61	2,08	0,00	25,43	0	14
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0	10
II Завтрак								
	Яблоки	100,00	0,40	0,00	9,76	47,00	4,0	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,35	1,94	2,39	28,80	3,3	71
	Суп крестьянский	150,00	6,00	4,49	4,74	97,83		769
	Котлета мясная	50,00	7,50	7,70	6,30	125,00	7,7	272
	Пюре картофельное	100,00	2,03	3,49	12,04	94,67	0,4	206
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,09	11,25	45,00	1,2	430
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,70	61,26	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47	35,50	0	701
Полдник								
	Пирожок печеный с овощным фаршем	90,00	5,81	6,48	36,60	243,00	0,7	294
	Компот из свежих фруктов	150,00	0,12	0,12	11,93	45,00	14,3	240
Итого за 2 день			39,19	37,72	159,45	1171,59	32,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150,00	4,76	6,38	16,4	140,25	0,6	93
	Какао с молоком	150,00	1,01	1,08	10,83	75	1,1	248
	Бутерброд с маслом	30,00/8,00	3	4,73	15,87	117,2	0	1
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	125,00	0,88	0,00	16,63	70,00	1,0	442
Обед								
	Борщ на мясном бульоне	150,00	0,96	2,91	6,56	56,25	2,7	28
	Суфле из отварного мяса запеченное	50,00	9,09	9,61	2,84	134,59	20,0	106
	Капуста тушёная	100,00	1,74	2,55	8,41	63,53	0	132
	Кисель	150,00	0,00	0,00	13,5	45	0	233
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,70	61,26	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47	35,50	0	701
Полдник								
	Лапшевник с творогом	80,00	5,4	6,08	14,52	98	1,0	148
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,09	11,25	45	1,2	430
	Соус сметанный	15,00	0,20	0,70	0,87	10,59	10,8	371
Итого за 3 день			30,26	34,50	137,85	952,17	38,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Яйцо отварное	50,00	6,35	5,75	0,35	78,75	0	213
	Икра кабачковая	50,00	0,6	2,35	3,86	39		93
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,64	70,01	0,1	253
	Сыр порционный	8,00	2,14	2,18	0,00	28,23	0	14
	Батон	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	0	10
II Завтрак								
	Яблоки	130,00	0,52	0,00	12,69	61,23	6,8	15
Обед								
	Суп из овощей	150,00	2,64	2,52	5,43	54,93	5,1	95
	Рыба запеченная с картофелем по- русски	150,00	14,99	12,92	18,72	253,91	13,9	89
	Напиток лимонный	150,00	0,12	0,01	18,33	72	0,1	282
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,70	61,26	0,1	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47	35,50	0	701
Полдник								
	Каша вязкая пшеничная молочная	150,00	5,9	8,94	23,82	199,34	0,8	96
	Напиток из шиповника	150,00	0,27	0,13	20,63	112,5	16,5	256
	Печенье	10,00	0,75	1,00	2,45	41,70	10,9	26
Итого за 4 день			41,91	39,04	152,51	1186,75	54,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,42	2,94	13,02	93,00	2,4	112
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,09	11,25	45,00	0	430
	Бутерброд с маслом	30,00/8,00	3	4,73	15,87	117,2	0	1
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	125,00	0,38	0,00	23,13	94,00	1,4	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,35	1,94	4,14	34,35	2,1	71
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150,00	2,25	2,97	11,99	73,01	7,7	37
	Плов из птицы	150,00	28,40	30,54	24,96	488,90	0,1	140
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,00	17,7	67,5	0	241
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,7	61,26	9,0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47	35,50	0	701
Полдник								
	Сырники из творога с повидлом/джемом	90,00	17,38	12,6	38,15	336,81	0,2	219
	Какао с молоком	150,00	1,01	1,08	10,83	75	1,1	248
Итого за 5 день			59,77	57,26	191,21	1521,53	15	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак								
	Каша вязкая рисовая молочная	150,00	4,16	5,6	19,56	144	2,8	173
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,64	70,01	0,1	253
	Бутерброд с повидлом	30,00/8,00	1,85	0,19	15,79	73,20	0,01	2
II Завтрак								
	Яблоки	130,00	0,52	0,00	12,69	61,23	6,8	15
	Щи из свежей капусты со сметаной	150,00	1,20	2,90	7,50	62,00	3,9	83
	Жаркое по-домашнему	150,00	11,15	8,09	17,39	186,84	9,1	153
Полдник	Чай с лимоном	150,00	0,05	0,00	9,15	34,95	0	200
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,70	61,26	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47	35,50	0	701
	Пирожок печёный с овощным фаршем	90,00	5,81	6,48	36,60	243	0,8	299
Итого за 6 день	Напиток из шиповника	150,00	0,27	0,12	20,63	112,5	16,5	256
			30,42	25,75	170,12	1084,49	40,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Омлет натуральный	60,00	4,71	5,44	1,93	74,96	0,2	77
	Какао с молоком	150,00	4,35	3,75	37,20	201,00	0,5	433
	Сыр порционный	8,00	2,14	2,18	0,00	28,23	0	14
	Батон	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	0,1	10
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(виноградный)	195,00	0,59	0,00	36,08	146,64	4,0	442
Обед								
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150,00	1,68	2,69	10,49	73,01	4,4	32
	Голубцы ленивые	150,00	13,43	16,95	11,55	252,75	1,1	306
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,00	17,70	67,50	21,4	241
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,70	61,26	0,1	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47	35,50	0	701
Полдник								
	Каша вязкая манная молочная	150,00	5,12	8,54	21,11	181,76	0,8	88
	Чай с молоком	150,00	2,65	2,33	11,31	76,99	1,19	394
	Печенье	10,00	0,75	1,00	2,45	41,7	0	26
Итого за 7 день			41,07	44,12	185,41	1319,69	33,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Макароны отварные с маслом	150,00	5,70	6,00	36,15	220,35	0,6	205
	Кофейный напиток	150,00	0,03	0,00	8,99	36,35	0,2	432
	Бутерброд с маслом	30,00/8,00	3	4,73	15,87	117,2	0	1
II Завтрак								
	Яблоки	130,00	0,52	0,00	12,69	61,23	6,8	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,18	0,97	2,07	17,18	1,8	71
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150,00	1,62	2,46	5,34	49,80	7,7	75
	Пюре картофельное	100,00	2,07	3,60	13,53	94,00	1,2	335
	Тфтели	50,00	3,65	3,41	4,34	62,61	1,3	283
	Компот из свежих фруктов	150,00	0,12	0,12	11,93	45,00	14,3	240
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,70	61,26	0,1	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47	35,50	0	701
Полдник								
	Пудинг из творога с рисом	70,00	10,31	6,96	13,25	156,8	0,13	236
	Молоко кипячёное	150,00	4,58	3,98	7,58	84,75	0	434
	Соус сметанный	15,00	0,20	0,70	0,87	10,59	0,3	371
Итого за 8 день			35,05	33,3	152,78	1052,62	34,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 9									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150,00	4,67	5,79	20,78		150,75	0,8	84
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,09	11,25		45,00	0	430
	Сыр порционный	10,00	2,68	2,73	0,00		35,29	0	14
	Батон	30,00	2,22	0,87	15,42		78,39	0	10
II Завтрак									
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	195	0,59	0,00	36,08		146,64	1,4	442
Обед									
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	3,08	3,21	9,68		79,95	5,7	81
	Рыба тушённая в томате с овощами	80,00	2,78	3,17	5,68		66,92	4,8	625,1
	Капуста тушёная	100,00	1,74	2,55	8,41		63,53	0,2	132
	Напиток шиповника	150,00	0,27	0,12	20,63		112,5	16,5	256
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,70		61,26	0,1	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47		35,50	0	701
Полдник									
	Пирожок печёный с овощным фаршем	80,00	3,37	2,44	29,36		152,87	0,7	302
	Лимонный напиток	150,00	0,12	0,01	18,33		72	0,1	282
Итого за 9 день			24,74	21,35	195,79		1100,6	30,2	

Ранний возраст до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	150,00	5,24	7,82	18,75	166,79	4,1	64
	Какао с молоком	150,00	1,01	1,08	10,83	75,00	0	248
	Бутерброд с маслом	30,00/8,00	3	4,73	15,87	117,2	0	1
II Завтрак								
	Яблоки	130,00	0,52	0,00	12,69	61,23	6,8	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,35	1,94	4,14	34,35	5,1	71
	Суп с клёцками на курином бульоне	150,00	2,25	2,97	11,99	73,01	7,7	37
	Макаронник с куриным мясом	150,00	22,76	14,58	41,71	292,5	0,52	292
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,00	17,70	67,50	0,1	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,26	12,70	61,26	0,1	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,10	0,11	7,47	35,50	0	701
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью	90,00	10,49	9,26	21,40	210,60	2,5	238
	Компот из свежих фруктов	150,00	0,12	0,12	11,93	45,00	14,3	240
	Печенье	10,00	0,75	1,00	2,45	41,7	0	26
Итого за 10 день			49,92	43,87	189,63	1281,64	41,12	

Ранний возраст до 3 лет

	Белки ,г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность . ккал	С , мг
Итого за весь период	416,41	397,19	1681,73	12170,76	346,95
Среднее значение за период	41,64	39,71	168,17	1217,08	34,70
Содержание белков, жиров , углеводов в мгню за период в % от калорийности	2,9	2,8	11,65		



Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 12
(отдел № 1) листов
Заявление МКПОВ «Лесский сад
«Колокольчик» г. Палласовки
Бонгоградской области
Тарасенко М.В.