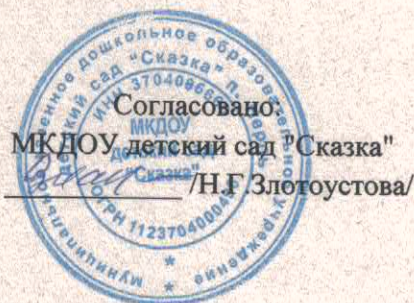


ИП Агафонов С.Н



**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад "Сказка"**

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10-12 часов

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1 день</i>						
Завтрак						
Каша молочная манная с/масл.	150	3,4	3,96	22,94	151	182
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	336	5,74	9,67	46,43	302,1	
Второй завтрак						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Помидоры свежие или салат из св.капусты	40	0,44	0,08	1,52	9,2	14
Суп гороховый с курицей	150	3,29	3,17	9,8	123,6	87
Плов	150	16,59	5,81	26,76	226	321
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	к/п
Итого за обед	520	21,68	9,3	71,19	509,6	
Полдник						
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
Кондитерские изделия	40	3,39	6,97	23,62	170,4	488
Итого за полдник	190	6,04	9,3	34,93	247,4	
Ужин						
Рагу из овощей	120	2,34	5,16	10,74	98,6	360
Кисель из конц.	150	0,07	0	17,57	70,7	401
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	310	5,45	5,48	47,75	264,5	
Итого за день	1456	39,31	34,15	210,1	1367,6	

2 день						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с/масл	150	2,32	3,96	24,08	150,8	182
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	336	6,96	11,66	51,21	343,9	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	19,05	79,2	418
Итого за второй завтрак	150	0,75	0	19,05	79,2	
Обед						
Рассольник "Ленингр." с курицей	150	1,35	3,07	10,16	116,3	82
Тефтели рыбные	75	7,72	2,95	8,28	90	277
Пюре картофельное с/масл	110	2,25	3,52	14,99	101	339
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	к/п
Итого за обед	515	12,83	9,85	54,22	501,3	
Полдник						
Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	420
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Итого за полдник	180	7,33	4,31	19,25	146,8	
Ужин						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Рожки отварные с/масл	110	4,04	3,31	19,4	124	335
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71,4	к/п
Итого за ужин	330	11,44	8,16	41,22	286,4	
Итого за день	1511	39,31	33,98	184,95	1357,6	
3 день						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" с/масл	150	3,3	4,41	24,26	162	182
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71,4	к/п
Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак	340	7,97	7,61	45,91	298,4	
Второй завтрак						
Апельсины (Мандарины)	100	0,55	0,55	13,56	66	389
Итого за второй завтрак	100	0,55	0,55	13,56	66	
Обед						
Суп картоф.с рыбными конс.	150/8	1,19	1,64	8,75	80	86
Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	299
Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,38	83	354
Компот из св.яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	к/п
Итого за обед	500	14,37	12,69	60,48	441,2	
Полдник						
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
Блочка Ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
Итого за полдник	200	6,6	6,39	38,55	238	
Ужин						
Салат картофельный со св.помид.	120	2,03	6,39	13,71	120,5	25
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71,4	к/п
Итого за ужин	300	4,82	6,84	42,49	252,9	
Итого за день	1440	34,31	34,08	200,99	1296,5	

4 день						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с/масл	150	4,27	4,86	24,43	172	182
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	336	9,72	13,28	53,89	384,1	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	
Обед						
Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	109	100
Тефтели мясные	80	7,1	7,86	9,37	136,8	303
Рагу из овощей	110	2,15	4,73	9,85	90	360
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	к/п
Итого за обед	520	15,36	16,82	67,98	486,6	
Полдник						
Кисель	150	0,07	0	17,57	70,7	401
Плюшка домашняя	50	3,7	6,26	26,96	179	452
Итого за полдник	200	3,77	6,26	44,53	249,7	
Ужин						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Греча рассыпчатая с/масл	110	6,3	4,46	26,57	176	330
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71,4	к/п
Итого за ужин	330	13,7	9,31	48,39	338,4	
Итого за день	1486	44,05	46,17	235,79	1553,8	
5 день						
Завтрак						
Каша молочная гречневая с/масл	150	4,67	4,86	20,94	146	213
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	336	9,31	12,56	48,07	339,1	
Второй завтрак						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Зеленый горошек	30	0,89	17,3	0	25,1	10
Щи из св.капусты с курицей	150	1,04	2,93	5,09	95,1	73
Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	292
Компот из апельсинов	150	0,34	0,08	25,49	104	392
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	к/п
Итого за обед	530	24,54	25,94	62,88	495,2	
Полдник						
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
Пирог печеный с повидлом	60	3,5	0,66	34,77	187	437
Итого за полдник	210	6,15	2,99	46,08	264	
Ужин						
Котлеты манные с киселем	165	6,39	4,69	37,81	219	213
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	к/п
Итого за ужин	345	6,72	4,71	58,64	303,8	
Итого за день	1521	47,12	46,6	225,47	1446,1	

6 день						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с/масл	150	2,32	3,96	24,08	150,8	182
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	336	4,69	9,67	47,68	302,9	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	19,05	79,2	418
Итого за второй завтрак	150	0,75	0	19,05	79,2	
Обед						
Суп-лапша с курицей	150	1,33	3,04	7,16	104,6	94
Голубцы "Ленивые"	135	10,61	6,81	15,04	191,1	315
Компот из св.яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	к/п
Итого за обед	465	13,53	10,27	53,91	484,9	
Полдник						
Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	413
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71,4	к/п
Итого за полдник	180	6,63	3,99	20,85	147,4	
Ужин						
Сыр порц.	10	2,32	2,95	0	36	7
Салат из вареной свеклы	120	1,71	7,31	10,03	112,7	34
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71,4	к/п
Итого за ужин	310	6,35	10,51	31,57	248,1	
Итого за день	1441	31,95	34,44	173,06	1262,5	
7 день						
Завтрак						
Каша молочная манная с/масл	150	3,4	3,96	22,94	151	182
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	336	8,85	12,38	52,4	363,1	
Второй завтрак						
Апельсины (Мандарины)	100	0,55	0,55	13,56	66	389
Итого за второй завтрак	100	0,55	0,55	13,56	66	
Обед						
Борщ из св. капусты с мясом	150	1,09	2,95	7,6	104,7	63
Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	75,8	261
Рис отварной с/масл	110	1,68	3,94	26,9	141	332
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	к/п
Итого за обед	500	10,22	10,62	56,83	415,5	
Полдник						
Кисель из конц.	150	0,07	0	17,57	70,7	401
Кондитерские изделия	40	3,39	6,97	23,62	170,4	488
Итого за полдник	190	3,46	6,97	41,19	241,1	
Ужин						
Запеканка из творога со сгущенк.	95	13,16	9,05	12,87	186	251
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	к/п
Итого за ужин	285	16,24	9,38	39,3	309,2	
Итого за день	1411	39,32	39,9	150,88	1394,9	

10 день						
Завтрак						
Каша молочная гречневая с/масл	150	4,67	4,86	20,94	146	182
Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	336	7,04	10,57	44,54	298,1	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	
Обед						
Суп молочный с овощами	150	3,39	3,26	9,82	83	104
Тефтели мясные	80	7,1	7,86	9,37	136,8	303
Рожки отварные с/масл	110	4,04	3,31	19,4	124	335
Компот из св.яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	к/п
Итого за обед	520	16,12	14,85	70,3	483	
Полдник						
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Блочка Ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
Итого за полдник	200	8,53	8,14	34,82	246	
Ужин						
Зеленый горошек или огурец свеж.	40	1,18	23,06	0	33,4	10
Пюре картофельное с/масл	110	2,25	3,52	14,99	101	339
Кисель из конц.	150	0,07	0	17,57	70,7	401
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71,4	к/п
Итого за ужин	330	5,78	26,82	47,11	276,5	
Итого за день	1486	38,97	60,88	217,77	1398,6	

Сборник рецептов блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельян М.:ДеЛи плюс 2016г.