

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 4



Кочергина Е.П.



**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для питания детей 1,5 - 3 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение 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								
завтрак								
	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
	Итого за завтрак		9,75	11,51	45,1	320,23	0,071	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
обед								
	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		
	Итого за обед		28,16	32,68	66,56	700,072	19,35	
полдник								
	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
	Итого за полдник		5,63	5,21	31,53	198,9	0,98	
итого 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		С	
день: 2								
завтрак								
	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
	Итого за завтрак		9,91	16,87	46,58	382,92	3,59	546
2-й завтрак								
	яблоко	115	0,53		10,75	53,74	11,5	
обед								
	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		
	Итого за обед		34,87	17,52	56,1	591,852	12,48	517
полдник								
	печенье	15	1,15	0,96	7,21	42,31		
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Итого за полдник		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 С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 3								
завтрак								
	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	
	<u>Итого за завтрак</u>		8,15	15,31	19,93	261,1	3,27	
2-й завтрак								
	молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	0	
обед								
	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		
	<u>итого за обед</u>		21,63	26,26	74,92	449,13	23,58	
полдник								
	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
	<u>итого за полдник</u>		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
	итого за завтрак		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 птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304 180
	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		
	итого за обед		21,3	20,6	74,4	603,6	9,2	
<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
	итого за полдник		16,37	11,64	24,35	268,4	1,172	
итого за четвёртый день			49,3	46,8	150,6	1264,7	21,6	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 5								
завтрак								
	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
	итого за завтрак		7,17	10,31	46,78	305,35	0,02	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	23,27	399
	итого за завтрак							
обед								
	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		
	итого за обед		24,6	15,3	70,2	516,6	62,8	
полдник								
	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
	итого за полдник		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
	<u>итого за завтрак</u>		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
	суп картофельный с крупой	200	1,09	4,1	13,54	97,4	6,03	80
	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		
	<u>итого за обед</u>		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
	<u>итого за полдник</u>		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 С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 7								
завтрак								
	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
	итого за завтрак		19,33	15,77	30,52	341,1	0,32	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	23,27	399
обед								
	салат витаминный	60	0,68	6,07	6,9	85,2	6	9
	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	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	28	1,31	0,19	10,98	52,052		
	итого за обед		17,06	16,19	90,31	590,432	17,11	
полдник								
	печенье	15	1,15	0,96	7,21	42,31		
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	итого за полдник		5,5	4,71	13,51	118,31	0,45	
итого за седьмой день			42,4	36,7	155,9	1079,6	41,2	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 8								
завтрак								
	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
	итого за завтрак		11,57	13,81	59,64	421,9	1,249	
2-й завтрак								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
обед								
	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		
	итого за обед		17,36	13,6	71,87	546,702	21,58	
полдник								
	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
	итого за полдник		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 С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 9								
завтрак								
	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
	итого за завтрак		9,18	13,44	48,97	353,93	1,19	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	23,27	399
обед								
	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		
	итого за обед		15,42	10,9	75,76	478,302	30,44	
полдник								
	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
	итого за полдник		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	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 10								
завтрак								
	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
	итого за завтрак		7,89	8,49	44,41	282,5	0,071	
2-й завтрак								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
обед								
	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		
	итого за обед		14,51	11,28	70,19	457,552	55,59	
полдник								
	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
	итого за полдник		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		404,4	389,8	1510,3	11231,7	446,0	
	среднее значение за период		40,4388	38,9795	151,026	1123,1695	44,598	
	содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		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