

И.о. заведующего МБДОУ «ДС №16»
Соколова М.Ю.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12
ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Ясли 1 день. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша рисовая молочная	150	130	5,02	7,35	20,32	167,2	0,09	0,12	0,18	104,42	0,87
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,96	0	0,004	4,5	8,7	0,41
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	350		7,64	21,3	47,82	406,48	0,095	0,134	12,18	133,12	1,3
Обед											
Суп гороховый с курицей	150	32	12,69	3,51	35,22	0,18	0,12	17,25	84,99	3,72	223,23
Котлета натуральная из курицы	50	69	7,04	1,27	0,15	40,29	0,04	0,04	0,01	9,14	0,74
Макароны отварные с маслом	150	206	10,95	11,81	26,79	297,26	0,04	0,08	0,13	104,59	1,14
Сок яблочный	180	134	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Хлеб ржаной	50	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого:	580		34,22	17,17	97,14	496,53	0,22	17,39	88,73	130,05	227,63
Полдник											
Какао на молоке	150	120	5,58	5,76	20,12	152,83	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Печенье	20	152	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0
Итого:	170		6,16	6,42	35,62	223,66	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Ужин											
Запеканка из творога	150	81	20,49	13,56	14,88	271,9	0,075	0,39	0,36	220,95	1,04
Кисель	70	122	0	0	6,86	28	0,21	0,21	10,5	3,15	0
Итого	220		20,49	13,56	21,74	299,9	0,285	0,6	10,86	224,1	1,04
Итого за день			68,51	58,45	202,32	1426,57	0,63	18,304	112,58	653,13	230,5

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша пшеничная молочная жидкая	150	70	5,07	7,81	19,39	168,68	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,96	0	0,004	5,4	8,7	0,36
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	350		7,69	21,76	46,89	407,96	0,085	0,164	13,58	168,1	0,92
Обед											
Рассольник с курицей со сметаной	150	90	5,75	6,33	12,42	133,42	0,08	0,08	8,92	39,9	0,83
Картофельное пюре	110	104	2,56	3,52	10,78	85,8	0,08	0,08	7,6	26,07	0,8
Котлета натуральная из курицы	50	69	7,04	1,27	0,15	40,29	0,04	0,04	0,01	9,14	0,74
Компот из сухофруктов	150	126	0,2	0	21,2	82,3	0,02	0,03	0,6	30,86	0,51
Хлеб ржаной	40	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого:	500		18,19	11,52	61,35	417,81	0,22	0,23	17,13	105,97	2,88
Полдник											
Кофейный напиток	180	361	2,19	1,31	22,3	105,94	0,02	0,07	0,59	66,6	0,18
Сухари	20	б/н	3,2	0,2	14	67,1	0,04	0,1	0	50	0,4
Итого:	200		5,39	1,51	36,3	173,04	0,06	0,17	0,59	116,6	0,58
Ужин											
Салат из свеклы	50	33	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,58	0,07
Омлет натуральный	150	79	11,77	13,59	4,815	187,39	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Хлеб ржаной	40	148	3,3	0,5	21	95	0	0	0	0	0
Итого:	420		15,78	17,13	416,95	373,69	0,07	0,475	10,42	179,25	3,14
Итого за день:			47,05	51,92	561,49	1372,5	0,435	1,039	41,72	569,92	7,52

Ясли 2 день. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша манная молочная	150	132	4,5	6,15	21,98	161,25	0,05	0,11	0,17	94,11	0,3
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,98	0	0,004	5,4	8,7	0,36
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	350		7,12	20,1	49,48	400,55	0,055	0,124	13,07	122,81	0,68
Обед											
Щи из свежей капусты с курицей	150	66	5	3,69	4,26	39,96	0,06	0,06	21,28	87	1,41
Рыба припущенная	50	245	9,71	0,11	0,16	45	0,03	0,04	0,71	9,75	0,26
Рис отварной	110	315	2,67	3,93	26,9	153,78	0,02	0,01	0	1	0,39
Соус	40		7,0	23,8	0,07	32,78	0,06	0,012	1,3	0,07	6,98
Компот из сухофруктов	150	126	0,2	0	21,2	82,3	0,02	0,03	0,6	30,86	0,51
Хлеб ржаной	40	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого	540		27,22	31,93	69,39	429,82	0,19	0,152	23,89	128,68	9,55
Полдник											
Какао на молоке	150	120	5,58	5,76	20,12	152,83	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Вафли	30	152	0,84	0,96	83,16	106,2	0	0	0	0	0
Итого:	180		6,42	6,72	103,28	259,03	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Ужин											
Макароны отварные с маслом и сахаром	110	206	8,03	8,65	19,65	217,98	0,03	0,06	0,1	76,7	0,84
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Итого:	290		8,03	8,65	31,35	262,33	0,03	0,065	5,4	87,14	1,33
Итого за день:			48,79	58,75	253,5	1351,73	0,135	0,521	43,17	504,49	12,09

Если 3 день. Первая неделя.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша овсяная молочная жидкая	150	130	5,02	7,35	20,32	167,2	0,09	0,12	0,18	104,42	0,87
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,96	0	0,004	4,5	8,7	0,41
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	350		7,64	21,3	47,82	406,48	0,095	0,134	12,18	133,12	1,3
Обед											
Суп куриный с вермишелью	150	586а	4,62	3,3	8,3	75,6	0,03	0,02	2,75	1,03	0,42
Плов с мясом											
Сок яблочный	180	134	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Хлеб ржаной	40	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого											
Полдник											
Кофейный напиток	180	361	2,19	1,31	22,3	105,94	0,02	0,07	0,59	66,6	0,18
Сушка	20	б/н	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03	0,01	0	4,8	0,32
Итого:	200		4,33	1,55	36,54	173,74	0,05	0,07	0,59	71,4	0,49
Ужин											
Каша гречневая молочная	180	66	6,2	9,3	22,5	200,1	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,96	0	0,004	4,5	8,7	0,41
Итого:	330		6,2	9,3	32,25	237,06	0,09	0,204	5,31	174,73	1,76
Итого за день:											

Ясли 4 день. Первая неделя

Ясли 5 день. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Вермишель молочная	150	35	4,95	6,75	15,48	140,28	0,03	0,11	0,68	79,5	0,35
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,96	0	0,004	4,5	8,7	0,41
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	350		7,57	20,7	42,98	379,56	0,035	0,124	12,68	108,2	0,78
Обед											
Борщ с крицей, сметаной	150	56	0,96	2,91	6,26	56,24	0,03	0,03	6,33	28,31	5,04
Гуляш из куриной грудки	60	3901	10,29	9,43	4,29	151,71	0,05	0,09	9,77	19	1,05
Каша гречневая рассыпчатая	120	67	6,84	5,78	32,94	216,4	0,17	0,09	0	11,39	3,64
Компот из сухофруктов	150	126	0,2	0	21,2	82,3	0,02	0,03	0,6	30,86	0,51
Хлеб ржаной	40	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого:	520		20,93	18,52	81,49	582,65	0,27	0,24	16,7	89,56	10,24
Полдник											
Какао на молоке	150	120	5,58	5,76	20,12	152,83	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Печенье	20	152	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0
Итого:	170		6,16	6,42	35,62	223,66	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Ужин											
Каша пшеничная молочная	150	70	5,07	7,81	19,39	168,68	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,96	0	0,004	4,5	8,7	0,41
Итого:	300		5,07	7,81	29,14	205,64	0,08	0,154	5,18	148,1	0,95
Итого за день:			39,73	53,45	189,23	1391,51	0,415	0,698	35,37	511,72	12,5

Ясли 1 день. Вторая неделя.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша гречневая молочная жидкая	180	66	6,2	9,3	22,5	200,1	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,96	0	0,004	4,5	8,7	0,41
Бутерброд с сыром	40/15	2	6,5	6,59	20,42	169,92	0,19	0,14	0,04	359,05	1,39
Итого:	385		12,7	15,89	52,67	406,98	0,28	0,344	5,35	533,78	3,15
Обед											
Суп рисовый с курицей	150	222	20,36	6,33	10,56	180,8	0,13	1,08	5,64	37,73	5,08
Котлета натуральная из курицы	50	69	7,04	1,27	0,15	40,29	0,04	0,04	0,01	9,14	0,74
Макаронны отварные с маслом	150	206	10,95	11,81	26,79	297,26	0,04	0,08	0,13	104,59	1,14
Сок яблочный	180	134	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Хлеб ржаной	40	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого:	570		62,25	19,99	72,48	677,15	0,23	1,22	9,38	164,06	9,48
Полдник											
Кофейный напиток	180	361	2,19	1,31	22,3	105,94	0,02	0,06	0,59	66,6	0,18
Печенье	20	152	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0
Итого:	200		2,77	1,97	37,8	176,77	0,02	0,06	0,59	66,6	0,18
Ужин											
Запеканка из творога	150	81	20,49	13,56	14,88	271,9	0,075	0,39	0,36	220,95	1,04
Кисель	70	122	0	0	6,86	28	0,21	0,21	10,5	3,15	0
Итого:	220		20,49	13,56	21,74	299,9	0,285	0,6	10,86	224,1	1,04
Итого за день:			98,21	51,41	184,69	1560,8	0,815	2,224	26,18	988,54	13,85

Ясли 2 день. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша овсяная молочная жидкая	150	130	5,02	7,35	20,32	167,2	0,09	0,12	0,18	104,42	0,87
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,96	0	0,004	4,5	8,7	0,41
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	350		7,64	21,3	47,82	406,48	0,095	0,134	12,18	133,12	1,3
Обед											
Суп куриный с вермишелью	150	586а	4,62	3,3	8,3	75,6	0,03	0,02	2,75	1,03	0,42
Голубцы ленивые	150	81	12,65	9,86	11,79	186,44	0,05	0,09	1,5	38,51	1,29
Компот из сухофруктов	150	126	0,2	0	21,2	82,3	0,02	0,03	0,6	30,86	0,51
Хлеб ржаной	40	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого:	490		20,11	13,56	58,09	420,34	0,1	0,14	4,85	70,4	2,22
Полдник											
Какао на молоке	150	120	5,58	5,76	20,12	152,83	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Сушка	20	б/н	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03	0,008	0	4,8	0,32
Итого:	170		7,72	6	34,36	220,63	0,06	0,188	0,81	170,66	0,85
Ужин											
Гречка отварная с маслом и сахаром											
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Итого:											
Итого за день:											

Ясли 3 день. Вторая неделя.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Каша пшеничная молочная жидкая	150	70	5,07	7,81	19,39	168,68	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,96	0	0,004	5,4	8,7	0,36
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	350		7,69	21,76	46,89	407,96	0,085	0,164	13,58	168,1	0,92
Обед											
Щи из свежей капусты с курицей, сметана	150	66	5	3,69	4,26	39,96	0,06	0,06	21,28	87	1,41
Рыба припущенная	50	245	9,71	0,11	0,16	45	0,03	0,04	0,71	9,75	0,26
Макаронные изделия отварные с маслом	150	206	10,95	11,81	26,79	297,26	0,04	0,08	0,13	104,59	1,14
Компот из сухофруктов	150	126	0,2	0	21,2	82,3	0,02	0,03	0,6	30,86	0,51
Хлеб ржаной	40	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого:	540		28,5	16,01	69,21	540,52	0,15	0,21	22,72	232,2	3,32
Полдник											
Кофейный напиток	180	361	2,19	1,31	22,3	105,94	0,02	0,06	0,59	66,6	0,18
Вафли	30	152	0,84	0,96	83,16	106,2	0	0	0	0	0
Итого:	210		3,03	2,27	45,46	212,14	0,02	0,06	0,59	66,6	0,18
Ужин											
Каша манная молочная	200	132	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
Чай с сахаром	180	136	0	0	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
Итого:	380		6	8,2	41	259,35	0,06	0,145	5,62	135,92	0,89
Итого за день:			45,22	48,24	202,56	1419,97	0,315	0,579	42,51	602,82	5,31

Ясли 4 день. Вторая неделя

Ясли 5 день. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Цен.	Витамины			Минер. в-ва, мг	
		№ рец.	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Вермишелевая молочная	150	132	4,95	6,15	25,98	140,28	0,03	0,11	0,68	97,15	0,35
Чай с сахаром	150	136	0	0	9,75	36,98	0	0,004	5,4	8,7	0,36
Бутерброд с маслом	40/10	29	2,62	13,95	17,75	202,32	0,005	0,01	7,5	20	0,02
Итого:	350		7,52	20,1	49,98	309,56	0,035	0,124	13,68	128,81	0,78
Обед											
Борщ с курицей и капустой	150	64	0,90	3,91	7,06	56,24	0,03	0,03	4,83	18,38	0,09
Кефир с яблоком и грушкой	170	262	8,35	3,68	12,08	80,8	0,08	0,06	22,61	26,03	60,85
Каша овсяная с маслом	150	206	10,95	11,27	26,19	207,26	0,04	0,08	0,03	19,49	0,14
Компот из фруктов	180	134	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,03	0,6	30,86	0,52
Хлеб ржаной	40	148	2,64	0,4	16,8	76	0	0	0	0	0
Итого:	560		14,33	8,28	53,52	351,68	0,13	0,17	20,06	68,59	70,44
Полдник											
Кефир с яблоком	180	300	3,50	5,36	22,12	163,84	0,03	0,06	0,89	166,86	0,58
Печенье	20	62	0,58	0,66	1,45	70,83	0,04	0,01	0	50	0,04
Итого:	200		8,78	5,96	34,12	210,93	0,02	0,06	0,89	266,86	0,98
Ужин											
Каша рисовая молочная	180	131	0,71	3,08	27,18	163,98	0,05	0,03	4,75	109,82	0,06
Файет с яблоком	150	136	11,07	13,05	48,15	187,99	0,06	0,05	0,27	181,23	0,98
Чай с сахаром	380	136	4,05	7,38	37,01	280,34	0,05	0,004	4,7	118,42	0,79
Молоко	50	148	33,39	50,65	192,13	1425,46	0,255	0,518	47,42	498,92	71,06
Итого	430		15,78	17,13	416,95	373,69	0,07	0,475	10,42	179,25	3,14
Итого за день			34,77	52,27	547,57	1325,07	0,345	0,959	39,94	568,9	9,35

