

10-дневное меню для организации питания детей

в возрасте от 1 до 3-х лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5-часовым пребыванием

День 1

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150	4,15	6,46	24,3	172,05	274
	Какао с молоком	170	3,06	2,8	21,25	122,4	508
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Сыр твердых сортов	9	2,31	2,36	0,14	30,87	106
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		364	11,825	15,96	60,49	433,22	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	7,2	79,5	
Обед	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,07	64,8	149
	Гренки	15	1,68	0,16	10,45	50,13	176
	Салат "Витаминный"	40	0,44	4,04	4,24	55,2	5
	Жаркое по-домашнему	150	17,72	15,81	11,32	258,41	374
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный	180	0,45	0	24,3	99	527
Итого за обед		575	24,31	22,608	72,74	597,14	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Суфле рыбное	60	9,6	2,88	1,56	70,8	341
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502
Итого за ул.полдник		380	16,04	7,08	34,11	264,6	
Итого за день		1469	56,525	49,398	174,54	1374,46	

День 2

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	268
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,52	67,15	514
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		355	9,675	12,22	51,46	336,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие /яблоко/	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп "Щи"	150	1,05	2,85	4,66	50	147
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Греча отварная	110	6,27	5,75	27,19	18,5	243
	Гуляш из говядины	70	12	12,8	2,45	173,3	373
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Кисель плодово- ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	516
Итого за обед		555	23,35	22,198	73,94	429,3	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом	160	22,62	17,22	21,87	333	331
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
Итого за ул.полдник		370	26,25	18,63	50,94	476,4	
Итого за день		1380	59,675	53,448	186,14	1289,3	

День 3

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Какао с молоком	170	3,06	2,8	21,25	122,4	508
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		355	10,735	14,19	57,65	401,6	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	150	0,75	0,15	15,15	69	537
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Суп с мак.изд и картофелем	160	1,65	1,78	11,87	70,08	164
	Говядина, тушеная с капустой	160	15,52	37,38	9,28	435,73	371
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр витаминизированный	180	0,45	0	24,3	99	527
Итого за обед		540	20,26	39,208	58,81	674,41	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,2	431
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,13	5,46	2,24	103	343
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502
Итого за ул.полдник		390	15,59	11,09	44,47	339,7	
Итого за день		1435	47,335	64,638	176,08	1484,71	

День 4

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,52	67,15	514
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111

Итого за завтрак		355	10,545	12,87	56,36	365,4	
Второй завтрак	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
завтрак		200	5,8	5	8	100	
Обед	Бульон из кур	170	0,85	0,17	0	4,93	126
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,68	0,17	10,46	5,13	176
	Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,57	412
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Кисель	180	1,26	0	26,1	109,8	516
Итого за обед		555	18,26	12,728	63,55	402,03	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	80	6,89	10,7	1,85	131	307
	Салат из отварной свеклы	90	1,08	4,95	7,56	80,1	51
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Ватрушка с творогом	50	1,7	8,1	34	134	249
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
Итого за ул.полдник		430	13,27	25,79	73,14	496,6	
Итого за день		1540	47,875	56,388	201,05	1364,03	

День 5

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,85	7,09	268,5	212,7	273
	Какао с молоком	170	3,06	2,8	21,25	122,4	508
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Сыр твердых сортов	9	2,31	2,36	0,14	30,87	106
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		364	13,495	17,22	305,35	481,97	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,35	3,79	7,2	79,5	534
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
Итого за второй завтрак		150	4,35	3,79	7,2	79,5	
Обед	Суп "Борщ"	150	1,09	3	6,35	57	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Картофельная запеканка с мясом	180	20,97	21,15	17,01	352	382
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из св. плодов витаминизирован	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
Итого за обед		595	25,72	29,168	61,33	625,9	
	Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502
Итого за ул.полдник		390	5,94	10,5	44,22	294,6	
Итого за день		1499	49,505	60,678	418,1	1481,97	

Среднее значение за неделю 1465 52 57 231 1399

2 неделя

День 6

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,94	8,74	18,79	169,65	266
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,52	67,15	514
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Сыр твердых сортов	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		365	11,525	17,98	47,11	379	
Второй завтрак	Фрукты свежие /Банан/	100	1,5	0,5	21	96	118
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,89	9,09	86,1	156
	Макаронные изд. отварные	100	3,77	0,45	24,72	96,6	297
	Котлеты из белипа	60	9,9	10,6	6,5	167,2	93
	Рис припущенный	120	2,8	3,8	28	157,5	14-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр витаминизированный	180	0,45	0	24,3	99	527
Итого за обед		650	25,47	17,788	105,97	676	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	80	6,89	10,7	1,85	130,5	307
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93	54
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	559
Итого за ул.полдник		450	14,66	18,94	78,31	542	
Итого за день		1565	53,155	55,208	252,39	1693	

День 7

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,85	7,09	26,85	212,7	273
	Какао с молоком	170	3,06	2,8	21,25	122,4	508
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
	Итого за завтрак		355	11,215	14,23	62,9	443
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95	151

Обед	Клецки мучные	15	0,88	0,83	3,59	25,32	178
	Говядина, тушенная с капустой	150	14,55	35,05	8,7	408,5	371
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	516
Итого за обед		535	20,05	37,488	57,01	651,17	
Уплотненный полдник	Рулет картофельный с яйцом	100	5,5	7,2	13,6	141	210
	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,1	4,3	74,2	54-113-2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
Итого за ул.полдник		370	9,79	14,71	46,97	358,6	
Итого за день		1410	41,805	66,578	182,03	1521,77	

День 8

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с морковью	150	5,07	7,8	19,3	168,7	173
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,52	67,15	514
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		355	10,095	14,43	47,62	343,75	
Итого за второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,84	0,17	10,46	50,13	176
Итого за обед		165	6,19	3,92	17,66	129,63	
Обед	Суп "Свекольник" со сметаной	150	1,31	2,67	7,22	58,2	136
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	434
	Рыба припущенная с овощами	60	4,59	0,61	1,91	31,5	312
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
Компот из с/фр витаминизированный	180	0,45	0	24,3	99	527	
Итого за обед		530	11,09	7,728	57,69	350,3	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога паровой	150	20,9	16,3	33	362	323
	Молоко сгущеное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502
Итого за ул.полдник		375	24,35	17,81	69,58	535,7	
Итого за день		1425	51,725	43,888	192,55	1359,38	

День 9

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изд	160	4,56	4,21	15,18	116,8	171
	Какао с молоком	170	3,06	2,8	21,25	122,4	508
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Сыр твердых сортов	8	2,05	2,09	0	27,44	106
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		373	11,975	13,44	51,23	374,54	
Итого за второй завтрак	Фрукты свежие /апельсин/	100	0,9	0,2	8,1	43	118
Итого за обед		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,27	3,06	8,73	67,5	160
	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	428
	Пудинг из печени с морковью	60	13,44	5,88	5,4	129,6	34
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/ф витаминизированный	180	0,45	0	24,3	99	527
Итого за обед		530	21,5	12,588	55,69	428,7	
Уплотненный полдник	Салат "Степной"	60	2,1	6,1	4,6	82,2	30
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Оладьи с яблоками	100	5,25	8,19	35,81	238,13	557
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502
Итого за ул.полдник		370	9,72	14,53	68,67	444,83	
Итого за день		1373	44,095	40,758	183,69	1291,07	

День 10

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,52	67,15	514
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	37,4	111
Итого за завтрак		355	10,395	13,68	49,92	346,35	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
Итого за второй завтрак	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
		200	6,72	6,46	23,52	178,8	
Обед	Суп "Щи"	150	1,05	2,98	4,66	49,8	147
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Плов из отварной говядины	140	10,58	10,42	27,55	246,4	375
	Салат из отварной свеклы	40	0,4	2,2	3,36	35,6	51
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
Компот из св. плодов витаминизированный	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526	
Итого за обед		555	15,25	16,578	69,9	495,9	

Уплотненный полдник	Картофель отварной	100	3,1	4,2	12,5	100	432
	Суфле рыбное	60	9,6	2,88	1,56	70,8	341
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
Итого за ул.полдник		370	16,33	8,49	43,13	314,2	
Итого за день		1480	48,695	45,208	186,47	1335,25	

Среднее значение за неделю 1451 48 50 199 1440