Утверждаю: Л. С. Долгих _____
Приказ №_____ от 01.08.2016
Заведующий МКДОУ
детский сад «Солнышко»
общеразвивающего вида
р.п. Каргаполье

10-ти дневное меню
МКДОУ детский сад «Солнышко»
общеразвивающего вида
р. п. Каргаполье

от 1 до 3 –х лет

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ детский сад
«Солнышко» общеразвивающего вида
общеразвивающего вида р.п. Каргаполье
_____ Л.С.Долгих
Приказ № 29-о от 01.09.2016

10-ти дневное меню МКДОУ детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида р.п. Каргаполье

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных « Геркулес» вязкая с маслом	120/5	4,2	5,6	17,2	137	0,9	272
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,0	99
	Кофейный напиток с молоком	170	2,8	2,4	14,3	71,1	1,17	514
2-ой завтрак	Свежий фрукт	50	0,75	0,25	10,5	48	5,0	118
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,6	1,5	36
	Суп с рыбными консервами и рисом	200	7,3	5,78	12,8	133	6,94	159
	Картофель отварной	150	2,85	7,3	19	153	20,8	431
	Печень по-строгановски	50/20	11,4	8,7	2,7	135,5	5,4	403
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Запеканка из творога	120	6,8	6,7	30,1	208,8	0,07	322
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,8	82	0,25	490
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,7	0,0	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
Итого за первый день			47,58	59,5	214,17	1574,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,9	146	0,92	171
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,0	99
	Какао с молоком	180	3,2	1,1	22,5	129,6	1,1	508
2-ой завтрак	Сок яблочный	75	0,37	0,075	7,5	34,5	1,5	537
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	30	0,45	3,03	2,55	39,3	1,65	57
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	147
	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,8	204,6	0,0	419
	Рыба тушенная в томате с овощами	70	6,65	3,5	3,15	71,4	2,3	349
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Шанежка наливная	50	3,1	2,8	19,2	115,8	0,0	569
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
Итого за второй день			33,96	44,7	204,6	1371		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша «Дружба» с маслом	120/5	3,1	6,9	15,0	135,7	0,7	266
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
	Чай с молоком (2-ой вариант)	180	1,35	1,17	15,6	78,3	1,17	507
2-ой завтрак	Свежий фрукт	50	0,75	0,25	10,5	48	5,0	118
Обед:	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,06	1,05	33	4,95	30
	Суп –лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,3	162
	Рагу из кур	175	13,8	11,8	14,4	4,8	15,9	412
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,1	559
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	2,3	534
Итого за третий день			42,99	44,14	184,57	1096,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом	120/5	4,6	5,6	21,8	170,1	0,8	273
	Бутерброд с джемом ил повидлом (2-ой вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,1	102
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	71,1	1,17	514
2-ой завтрак	Свежий фрукт	50	0,75	0,25	10,5	48	5,0	118
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,6	1,5	36
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	1,64	4,2	13	97	6,14	139
	Макаронные изделия	150	5,65	0,6	29,04	144,9	0,015	297
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	23	410
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Запеканка рисовая с творогом	120	19,2	20,1	19,1	339,9	0,48	319
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,8	82	0,25	490
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,7	0,0	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
Итого за первый день			59,39	56,98	229,84	1677,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Омлет натуральный	40	3,4	5,3	0,9	65	0,1	307
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
	Какао с молоком	180	3,24	1,17	22,5	129,6	1,17	508
2-ой завтрак	Сок яблочный	75	0,37	0,075	7,5	34,5	1,5	537
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,2	4,23	31
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,4	4,0	8,52	76	8,24	133
	Гречка рассыпчатая	150	4	6,7	33,3	210,9	0,0	243
	Котлета мясная	70	12,4	12,2	10	200,2	0,0	386
	Соус красный основной	20	0,29	0,48	1,8	12,9	0,53	465
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Кекс «Столичный»	60	2,4	11,8	31,9	243,9	0,0	602
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого за пятый день			41,01	53,95	208,2	1511,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша пшеничная с маслом	120/5	4,4	4,4	21,9	145,8	0,8	270
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,0	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	71,1	1,17	514
2-ой завтрак	Сок яблочный	75	0,37	0,075	7,5	34,5	1,5	537
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,6	1,5	36
	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,7	4,08	11,6	9,0	4,96	160
	Картофель отварной	150	2,85	7,3	19,0	153	20,8	431
	Зразы паровые с рисом	50	5,8	5,5	8,1	105,5	0,0	381
	Соус сметанный	20	0,30	2	0,6	23	0,14	451
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Запеканка из творога	120	19,2	20,1	19,1	339,9	0,48	319
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,8	82	0,25	490
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,2	58,7	0,0	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого за шестой день			49,37	69,08	219,5	1616,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Суп молочный с крупой (с рисом)	200/5	4,8	5,16	16,5	131,8	1,28	178
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	197	0,0	99
	Какао с молоком	180	3,24	2,9	22,5	129,5	1,17	508
2-ой завтрак	Сок яблочный	75	0,37	0,075	7,5	34,5	1,5	537
Обед:	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,5	26,7	1,7	51
	Рассольник «Домашний» со сметаной	200/5	1,6	4,1	10,2	85	9,9	137
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,2	0,0	248
	Рыба тушенная в томате с овощами	70	6,65	3,5	3,15	71,4	2,3	349
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,0	583
	Кисломолочный продукт: Снежок	180	5,2	4,5	7,7	90	1,2	535
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого за седьмой день			39,36	54,28	214,95	1520,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Омлет натуральный	40	3,4	5,3	0,9	65	0,1	307
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
	Чай с молоком (2-ой вариант)	180	1,35	1,17	15,6	78,3	1,17	507
2-ой завтрак	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
Обед:	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,06	1,05	33	4,95	30
	Свекольник со сметаной	200/5	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	136
	Плов из курицы	210	16	15,9	37,9	359	1,3	411
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,1	559
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	2,3	534
Итого за восьмой день			44,84	45,89	191,77	1367,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша молочная манная с маслом	120/5	3,7	4,4	18,5	129,2	0,8	268
	Бутерброд с джемом или повидлом (2 вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,1	102
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	71,1	1,17	514
2-ой завтрак	Сок яблочный	75	0,37	0,075	7,5	34,5	1,5	537
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,6	1,5	36
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12,1	86,4	6,9	149
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,65	29,04	144,9	0,015	297
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	23	410
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,0	560
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,6	78,3	1,17	507
	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
Итого за девятый день			40,73	35,72	211,64	1321,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша рисовая с маслом	120/5	3,3	5,1	19,4	157,6	0,9	266
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,1	96
	Какао с молоком	180	3,24	2,9	22,5	129,6	1,17	508
2-ой завтрак	Сок яблочный	75	0,37	0,075	7,5	34,5	1,5	537
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,2	4,23	31
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	147
	Гречка рассыпчатая	150	4	6,7	33,3	210,9	0,0	243
	Тефтели в соусе	70/30	9,5	15,3	11,4	221	0,8	395
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,0	116
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,6	94	0,0	114
Полдник:	Колбасные изделия запеченные в тесте	60	6,18	8,0	18,6	171,6	0,0	567
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
Итого за десятый день			41,5	54,28	210,7	1530,2		