

УТВЕРЖДАЮ: ЗАВЕДУЮЩАЯ /БИЛЕТОВА Е.Б.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания в МДОУ "Детский сад №30 р. п. Петровское"

Категория: Дети 1-3 лет

20.04.2023 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,01	5,50	16,39	134,25	0,88	1
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ЗАВТРАК 2	Сок или напиток "Витошка"	75/200	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3/5
ОБЕД	Суп картофельный с мучными клецками	180	1,48	2,23	9,05	62,28	4,14	85
	Голубцы ленивые	180	15,88	10,17	22,79	246,38	22,536	298
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	15,00	54	37,65	6.10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УПЛОТНЕНИЕ	Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,30	36,61	197,4	0	466
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	7,50	89,25	0	211
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	41,08	25,50	155,95	1017,52	73,206	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,30	4,50	16,80	118,5	0,45	4/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	395
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/81	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Бульон куриный	180	0,72	0,54	0,36	9	1,62	1-2/2
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	45	5,60	0,71	34,23	165,69	0	115
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,74	8,76	9,12	158,4	0,24	5.9
	Капуста тушеная	150	3,00	4,57	9,02	102,33	25,67	3.4
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	70,95	3,075	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УПЛОТНЕНИЕ	Запеканка из творога	150	26,30	18,08	25,73	370,5	0,36	237
	Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,38	1,98	33,4	0,065	117
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	67,32	43,80	179,30	1347,42	40,455	
День 3								
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	130	13,93	24,16	2,15	281,42	0,26	216
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/81	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	180	6,09	1,68	16,90	107,15	8,28	32
	Котлета рыбная	60	7,98	2,82	5,75	78	0,26	255
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	18,62	0,595	348
	Огурец свежий/ соленый	60	0,48	0,06	1,50	8,4	6	18
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах или кисель с витаминами "Витошка"	150	0,00	0,00	7,50	89,25	0	211/4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УПЛОТНЕНИ	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	32,85	186	0,45	7/4
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	61,38	43,68	161,68	1229,81	42,88	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,05	3,75	21,45	133,5	0,3	5/4
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/81	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Борщ с мясом со сметаной	180	7,13	5,24	9,88	115,2	11,25	62
	"Ежики" мясные	180	22,75	17,08	11,65	303,71	1,44	108
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	18,62	0,595	348
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	70,95	3,075	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УПЛОТНЕНИ	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,35	4,80	6,00	88,5	1,05	6.4
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	49,41	35,83	139,24	1096,89	22,4	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,95	4,50	24,45	154,5	0,3	11/4
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/81	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Суп фасолевый	180	3,42	3,60	12,96	88,2	2,52	32/2

	Рагу из овощей	110	1,73	9,07	9,54	126,76	5,46	137
	Оладьи из печени	50	8,47	7,75	3,10	118,46	6,6	2
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	15,00	54	37,65	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Сыр порционно	15	3,48	4,42	0,00	54	0,105	7
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	48,01	35,06	141,71	947,09	65,14	
День 6								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречей)	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	11
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609
ЗАВТРАК 2	Сок или напиток "Витошка"	75/200	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3/5
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	1,15	3,46	4,48	54,54	13,23	140
	Гуляш	60	17,52	19,68	3,12	312	0,84	55
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,35	167,76	0	315
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	70,95	3,075	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УПЛОТНЕНН	Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,30	36,61	197,4	0	466
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	7,50	89,25	0	211
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	44,44	40,12	161,29	1242,86	26,025	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,95	4,50	24,45	154,5	0,3	15/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	395
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/81	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Рассольник с мясом и сметаной	180	1,62	3,96	12,42	88,2	4,86	11/2
	Суфле из печени	60	13,29	6,00	4,54	138,51	8,91	7.18
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	18,62	0,595	348
	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	7,50	89,25	0	6/10
	Хлеб ржаной	30	0,30	0,00	15,00	54	37,65	700
УПЛОТНЕНН	Запеканка творожно-морковная	130	14,73	12,89	19,72	260	1,61	6.11
	Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,38	1,98	33,4	0,065	117
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	53,19	38,40	158,11	1212,73	77,5	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,675	68
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/81	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,62	2,52	10,80	70,2	0,36	20/2
	Жаркое по-домашнему	150	6,53	10,80	15,86	230	25,2	12
	Огурец свежий/соленый	55	0,59	0,07	1,83	8,4	7,33	18
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах или кисель с витаминами "Витошка"	150	0,00	0,00	7,50	89,25	0	211/4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Йогурт	150	4,35	4,80	6,00	88,5	1,05	6.4
	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	0	94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	33,86	30,37	136,43	1006,33	42,615	
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	13,00	15,60	2,60	201,5	0,26	43
	Зеленый горошек отварной	20	0,59	0,04	1,09	7,33	2	6
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/81	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3
ОБЕД	Свекольник со сметаной и с мясом	180	1,62	3,96	12,42	82,8	4,86	5/2
	Биточки рыбные запеченные	60	7,98	2,82	5,75	78	0,26	255
	Макаронные изделия отварные	120	4,60	0,66	24,91	124,08	0	204
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	18,62	0,595	348
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	15,00	54	37,65	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УПЛОТНЕНН	Каша пшеничная молочная	150	4,95	4,50	24,45	154,5	0,3	11/4
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	53,05	34,71	168,32	1124,2	55,11	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,05	3,75	21,45	133,5	0,3	5/4
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	4,5	136
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	75/81	0,88	0,18	17,68	82,25	3,5	3

ОБЕД	Суп крестьянский с крупой и рыбой	180	1,62	3,96	10,62	79,2	5,76	31/2
	Котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	282
	Капуста тушеная	120	2,40	3,66	7,22	81,86	20,54	3.4
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	70,95	3,075	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УПЛОТНЕНИ	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,35	4,80	6,00	88,5	1,05	6.4
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,73	71,4	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	38,53	26,65	139,53	905,47	38,815	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12105	490,27	354,12	1541,56	11130,32	484,146	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1210,5	49,03	35,41	154,16	1113,032	48,41	