

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №17» муниципального образования – городской округ город Касимов

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ое меню
возрастная категория с 1-3 лет**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя (1-3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,07	7,8	19,39	168,7	34
	Какао-напиток на молоке	150	4,65	3,78	16,12	109	75
	Бутерброд с сыром	40/8/8	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		356	14,62	22,01	46,79	439,3	
Обед	Харчо	150	3,33	4,64	15,7	118,15	99
	Тефтели мясокрупяные	190	2,4	1,8	12,2	320,5	63
	Салат к/м с р/м	50	0,82	3,54	2,45	45,38	4
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
	Сок яблочный	150	0,4	0,1	11,8	56,8	399
Итого за обед		580	26,86	20,9	91,6	644,79	
Полдник	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
	Хлеб пшеничный	20	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		200	6,6	7,15	34	230,05	
Ужин	Ленивые вареники, сырники, тв. запек. /суфле тв.	200	13,7	12,4	34	335	44/42/134
	кисель	15	0,6	0,5	1,2	17,6	73
	Чай с сахаром	180	0	0	19,6	80	122
Итого за ужин		395	36,39	27,64	59,67	651,29	
Итого за день		1531	99,19	82,45	255,5	2407	

ВТОРНИК 1 неделя (1-3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,7	7,57	19,7	163,3	175 31
	Какао напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	123,7	72
	Бутерброд с маслом	40/8	3	6,9	20,6	152,9	107
Итого за завтрак		348	12,3	19,27	57	439,9	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	11,4	11,2	27,7	254,5	83
	Котлета рыбная любительская	60	13,41	1,86	3,57	81,97	46
	Вермишель с маслом	120	4,68	4,92	25	165,9	38
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,2	80,5	74
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
Итого за обед		520	31,99	18,18	96,37	665,27	
Полдник	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
	Пряник	40	3	4	35	36,9	
Итого за полдник		220	12	6,2	44,7	73,8	
Ужин	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4,95	8,25	16,95	162,3	33
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,7	36,9	77
	Хлеб пшеничный	20	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		370	14,95	11,56	52,48	317,25	
Итого за день		1458	81,94	74,89	268,41	1933,04	

СРЕДА 1 неделя (1-3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,72	30
	Кофейный напиток на молоке	150	4,6	4,8	17,1	127,3	72
	Бутерброд с сыром	40/8/8	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		348	14,73	23,03	47,13	455,62	
Обед	Борщ с мясом и со сметаной	150	6,1	7,3	9,1	127,1	62
	Котлета мясная	60	6,9	9,2	6,8	137,25	282
	Картофельное пюре	110	1,9	2,8	4,78	74,34	25
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,2	80,5	74
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
Итого за обед		510	17,4	19,5	60,78	501,59	
Полдник	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
	Хлеб пшеничный	20	1	1,11	25,83	118,05	152
	винегрет	100	1,61	5,19	8,4	91,51	2
Итого за полдник		300	11,61	8,5	43,93	246,46	
Ужин	Каша манная	150	6,18	5,67	25,29	177,9	34.1
	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
	Печенье юбилейное	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за ужин		360	22,01	11,7	56,99	371,4	
Итого за день		1518	80,28	66,66	293,98	2077,29	

ЧЕТВЕРГ 1 неделя (1-3)

Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев мол/ж	150	4,95	8,25	16,9	162,3	33
	Какао напиток на молоке	150	4,65	3,78	16,12	109	75
	Бутерброд с маслом	40/8	3	6,9	20,6	152,9	107
Итого за завтрак		348	12,6	18,93	53,62	424,2	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	1,2	9,9	69,86	14
	Курица отварная	60	11,88	8,5	32,9	139,48	65
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	5,7	41,17	216,4	31
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0	20,2	80,5	74
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
Итого за обед		550	22,98	15,6	124,07	588,64	
Полдник	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
	Ватрушка с повидлом	60	3,73	2	23,44	126,61	167
Итого за полдник		240	4	4,12	43,53	227,05	
Ужин	Вермишель молочная	200	6,58	8,53	24,64	203,04	38,2
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,7	36,9	77
	Хлеб пшеничный	20	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		370	16,58	11,84	60,17	357,99	
Итого за день		1508	77,76	61,47	247,83	1689,27	

ПЯТНИЦА 1 неделя (1-3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,07	7,8	19,39	168,7	34
	Кофейный напиток на молоке	150	4,6	4,8	17,1	127,3	72
	Бутерброд с сыром	40/8/8	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		348	14,57	23,03	47,77	457,6	
Обед	Суп рыбный	150	9,5	0,45	6,91	79,08	16
	Голубцы ленивые	120	10,22	9,94	4,22	171,22	88
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,2	80,5	74
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
Итого за обед		460	22,22	10,59	51,23	413,2	
Полдник	Йогурт	180	4,2	3,75	0		
	Печенье юбилейное	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за полдник		210	11,03	7,58	22	156,6	
Ужин	Омлет натуральный	150	13,86	14,73	4,45	205,38	41
	Свекла тушеная	50	0,83	3,54	4,25	51,76	28
	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		410	24,69	21,58	44,23	412,09	
Итого за день		1428	75,04	68,6	217,03	1791,56	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя (1-3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Вермишель молочная	150	6,58	8,53	24,64	203,04	38,2
	Какао напиток на молоке	150	4,65	3,78	16,12	109	75
	Бутерброд с сыром	40/8	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		348	16,13	22,74	52,04	473,64	
Обед	Суп гороховый вегетарианский с гречками	150	4,29	0,36	12,9	76,41	12
	Гуляш мясной/пт.	70	19,8 /8,47	19,2/ 7,04	4,5/ 1,67	270,3/ 96,76	65/ 437
	Рис отварной с маслом	120	2,9	4,29	31,26	29,35	38.1
	салат из моркови с /м	50	0,6	3,54	4,84	52,96	3
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,2	80,5	74
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
Итого за обед		580	13,99	8,89	131,46	492,57	
Полдник	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,7	36,9	77
	Хлеб пшеничный	20	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		170	10	3,31	35,53	154,95	
Ужин	Ленивые вареники, сырники, тв.зап./суфле тв.	180	13,7	12,4	34	335	44/42/134
	кисель	15	0,6	0,5	1,2	17,6	73
	Чай с сахаром	150	0	0	19,6	80	122
Итого за ужин		345	14,3	12,9	54,8	432,6	
Итого за день		1443	80,28	66,66	293,98	2077,29	

ВТОРНИК 2 неделя (1-3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	4,74	7,63	19,75	167,37	32
	Кофейный напиток на молоке	150	4,6	4,8	17,1	127,3	72
	Бутерброд с маслом	40/8	3	6,9	20,6	152,9	107
Итого за завтрак		348	12,34	19,33	57,45	447,57	
Обед	Суп овощной на курином бульоне (Щи)	150	2,58	0,37	6,27	45,9	101
	Рагу из птицы	150	8,91	10,82	14,09	196,3	12
	Сок яблочный	150	0,4	0,1	11,8	56,8	399
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
Итого за обед		490	13,69	11,49	52,06	381,4	
Полдник	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
	Печенье юбилейное	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за полдник		210	15,83	6,03	31,7	193,5	
Ужин	Каша манная	150	6,18	5,67	25,29	177,9	34.1
	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
	Хлеб пшеничный	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		360	16,18	8,98	60,82	332,85	
Итого за день		1408	81,94	74,89	268,41	1933,04	

СРЕДА 2 неделя (1-3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	11,72	19,9	53,6	442,76	92
	Какао напиток на молоке	150	4,65	3,78	16,12	109	75
	Бутерброд с сыром	40/8/8	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		356	21,27	34,11	81	713,36	
Обед	Суп рассольник	150	0,92	30.окт	10,93	62	73
	Биточки из мяса кур	60	10,92	6,26	8,28	132,2	47.1
	гороховое пюре	130	9,8	4,9	25,4	177,3	27.янв
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,2	80,5	74
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
Итого за обед		530	24,14	315,36	84,71	534,4	
Полдник	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
	Хлеб пшеничный	20	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		200	10	3,31	35,53	154,95	
Ужин	Блины с повидлом	200	8,5	13,2	3,64	325,14	82
	Чай с сахаром	180	9	2,2	9,7	36,9	77
Итого за ужин		380	17,5	15,4	13,34	362,04	
Итого за день		1516	80,28	66,66	293,98	2077,29	

ЧЕТВЕРГ 2 неделя (1-3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная	150	6,18	5,67	25,29	177,9	34.1
	Кофейный напиток на молоке	150	4,6	4,8	17,1	127,3	72
	Бутерброд с маслом	40/8	3	6,9	20,6	152,9	107
Итого за завтрак		348	13,78	17,37	62,99	458,1	
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	2,8	1,2	8,85	54,61	18
	плов с мясом г/с/к	150	12,15	12,24	25,65	263,25	90
	капуста квашеная	50	0,75	2,25	3,5	37,5	05.январь
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
	Сок яблочный	150	0,4	0,1	11,8	56,8	399
Итого за обед		540	17,9	15,99	69,7	494,56	
Полдник	Кисель	150	0,6	0,027	37,86	154,08	376
	Хлеб пшеничный	20	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		170	4	4,12	43,53	227,05	
Ужин	Каша пшеничная молочная	200	5,07	7,8	19,39	168,7	34
	Чай с сахаром	150	9	2,2	9,7	36,9	77
	Хлеб пшеничный	20	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за ужин		370	15,07	11,11	54,92	323,65	
Итого за день		1428	77,76	61,47	247,83	1689,27	

ПЯТНИЦА 2 неделя (1-3)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,74	7,63	19,75	167,37	32
	Какао напиток на молоке	150	4,65	3,78	16,12	109	75
	Бутерброд с сыром	40/8/8	4,9	10,43	11,28	161,6	1
Итого за завтрак		348	14,29	21,84	47,15	437,97	
Обед	Суп с клецками на к,б	150	3,82	1,29	12,67	85,68	17
	Капуста тушеная с курицей	150	11,1	9,075	10,8	181,87	53
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0	20,2	80,5	74
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4	123
		520	17,42	10,565	63,57	430,45	
Итого за обед							
Полдник	Кефир	180	3	3,2	4	56,8	
	Хлеб пшеничный	20	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		200	4	4,31	29,83	174,85	
Ужин							
	Пудинг манный	150	6,49	8,16	33,15	235,83	36
	Чай с сахаром	180	4,65	3,78	16,12	109	75
	Кисель	15	0,6	0,5	1,2	17,6	73
		565	16,74	17,86	106,13	655,33	
	1413	75,04	68,6	217,03	1791,56		
Итого за ужин							
Итого за день							