

Утверждено

 Приказ от 12.04.2021

Примерное десятидневное меню на весенне-летний период, для детей раннего (от 1.5-3л.) возраста с 10,5-часовым пребыванием в МБДОУ "Октябрьский детский сад «Берёзка», расположенный по адресу: ул. Луначарского, 28.
 На 2021г.

справочник: «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ» 1 и 2 части. Челябинск «Взгляд» 2006. Составитель Г. Н. Панкратова, под редакцией В. В. Садырина.

ршем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ККАЛ.	Витам С	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Каша ячневая молочная.	150	5,23	5,23	17,6	137,78		№ 99
	Хлеб пш с маслом сливочн.	25/5	1,93	4,88	12,49	102,9		
	Яйцо вареное.	1/2	6,35	5,75	0,35	76		
	Чай с лимоном.	150	0,08	--	4,17	17,89		№263
2 завтрак: Обед:	Сок фруктовый.	150	--	--	9,0	36		
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,51	5,03	3,49	59,66		№22
	растительным маслом.							
	Щи из св капусты на к/б,	150/10	6,3	5,6	12,4	134,3		№56
	со сметаной.							
	Макаронные издел отварн.	90	2,64	3,17	17,48	110,73		№104
	Гуляш из говядины.	70	7,15	8,26	2,47	112,03		№152
	Напиток из шиповника.	150	0,34	---	7,15	30	0.035	№256
	Хлеб йодированный.	25	1,9	0,75	12,45	65,5		
	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,75	12,45	65,5		

Полдник:	Рогалик с повидлом. Какао на молоке. Фрукты.	50 130 70	4,44 3,88 0,28	5,74 4,33 0,28	27,12 26,11 6,86	172,08 96,5 31,5	№280 №249
того за 1 д.							
День 2			43,3	49,7	171	1248	0.035
Завтрак:	Суп рисов Молоч с масл сл. Хлеб пшенич с повидлом. Чай с сахаром.	150/4 20/10 170	4,92 1,54 0,8	7,9 0,6 --	18,5 16,06 4,17	165,1 76,8 17,89	№ 43 №263
2 завтрак:	Фрукты + печенье	90/10	2,39	0,61	24,96	125,9	
Обед	Салат из св огурц, помидор с растительным маслом. Рассольник к/б, со сметан. Жаркое по-домашнему с/м. Компот из с/ф. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный.	40 150/10 150 150 20 15	0,38 5,71 13,8 0,22 1,54 1,16	4,03 5,26 12,16 -- 0,6 0,45	1,82 16,8 21,5 10,13 9,96 7,47	44,86 147,6 249,42 41,73 52,4 39,3	№18 №33 №153 №241
Полдник:	Омлет натуральный. Кофейн напиток на молоке Хлеб пшеничный	65 130 20	5,81 3,9 1,54	7,4 4,25 0,6	1,5 12,45 9,96	95,5 103,2 52,4	№110 №253
Итого за 2			43,71	43,86	155,28	1212	0.035
День 3							
Завтрак:	Суп вермишелев молочный. Чай с лимоном. Яйцо варёное. Хлеб пшен с масл сливоч.	150 150 1/2 25/4	5,3 0,08 6,35 1,93	4,9 -- 5,75 4,88	19,0 4,17 0,35 12,49	134,6 17,89 76,0 102,9	№44 №263
2 завтрак:	Сок	150	--	--	9,0	36,0	
Обед:	Помидор свеж (дольками). Свекольник к/б, сметаной. Плов из говядины. Напиток из шиповника. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный.	30 150/10 140 150 25 25	0,33 5,92 7,75 0,34 1,9 1,9	0,06 5,1 10,16 -- 0,75 0,75	1,14 15,64 19,35 7,15 12,45 12,45	6,9 138,5 201,1 30,0 65,5 65,5	№34 №163 №256
Полдник:	Оладьи с повидлом. Какао на молоке.	100/10 130	5,3 3,88	7,95 4,33	28,02 26,11	206,0 96,5	№286 №249

Питание за 5 д		45,51	31,81	139,72	1025	0.035	
День 6							
Завтрак:	Каша «Геркулес» молочная.	150	5,7	16,0	135,9		№93
	Хлеб пшени с маслом слив.	25/5	4,88	12,49	102,9		
	Яйцо варёное	1/2	5,75	0,35	76		
	Чай с лимоном.	150	--	5,0	20,0		№263
Завтрак:	Фрукты + печенье	90/10	0,88	16,5	86,3		
Обед:	Салат из свеклы с чесноком, растительным маслом.	30	5,03	3,49	59,66		№22
	Суп рыбный (консервы).	150	7,3	15,85	155,2		№41
	Пюре картофельное.	120	3,83	19,3	121,9		№206
	Гуляш из говядины.	70	8,26	2,47	112,0		№152
	Компот из с/ф.	150	--	10,13	41,73	0.035	№241
	Хлеб йодированный.	25	0,75	12,45	65,5		
	Хлеб пшеничный	25	0,75	12,45	65,5		
	Плюшки с сахаром.	40	7,36	20,2	165,8		№280
Полдник:	Кофейн напиток на молоке	150	4,25	12,45	183,2		№253
Итого за 6 д			54,74	159,13	1341	0.035	
День 7							
Завтрак:	Каша пшенич. молоч. с масл.	150/4	8,43	17,7	166,88		№91
	Хлеб пшенич. с повидлом.	20/10	0,6	16,06	76,8		
	Чай с сахаром.	170	--	5,0	20,0		№263
Завтрак:	Сок	150	--	9,0	36,0		
Обед:	Огурец свежий (дольками).	30	--	0,7	4,2		№56
	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б.	150/10	5,6	12,4	134,3		
	Гречка рассыпчатая.	90	0,8	15,5	83,7		№186
	Тефтели мясные в томатном соусе.	90	11,2	3,37	99,24		№172
	Напиток из шиповника.	150	--	7,15	30,0	0.035	№228
	Хлеб йодированный.	20	0,6	9,96	52,4		№256
	Хлеб пшеничный,	15	0,45	7,47	39,3		
	Салат картофельный с зеленым горошком.	100	11,38	10,76	157,0		№23

	Кисель. Фрукты. Хлеб пшеничный	130 70 15	0,09 1,05 1,16	0,9 0,07 0,45	12,4 13,44 7,47	48,9 62,3 39,3	№232
того за 7 д			31,21	40,48	148,38	1050	0.035
День 8							
завтрак:	Суп вермишел молочный. Чай с лимоном. Хлеб пше с масл сливоч. Яйцо варёное.	150 150 25/5 1/2	5,3 0,08 1,93 6,35	4,9 -- 4,88 5,75	19,0 5,0 12,49 0,35	134,6 20,0 102,9 76,0	№44 №260
завтрак:	Фрукты+вафли	90/10	0,68	0,64	16,83	75,5	
Обед:	Салат из св помидор, огурц с растительным маслом. Суп картоф с фрикадельк. Рис отварн с масл сливочн. Рыба тушеная в томате с овощами. Компот из с/ф. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный,	40 150/50 90 100 150 25 25	0,38 8,6 1,79 12,88 0,22 1,9 1,9	4,03 8,4 3,15 5,78 -- 0,75 0,75	1,82 17,9 17,91 4,27 10,13 12,45 12,45	44,86 179,2 108,98 119,57 41,73 65,5 65,5	№18 №39 №191 №144 №241
завтрак:	Сдобнущки на сметане. Кофейный напиток	40 150	3,14 3,9	6,17 4,25	23,03 12,45	160,98 103,2	№281 №253
того за 8 д			49,0	41,0	166,0	1298	0.035
День 9							
завтрак:	Вареники ленив из творога. Соус молочный, сладкий. Какао на молоке. Сыр.	120 40 170 10	13,13 1,9 3,88 2,6	17,4 4,16 4,33 2,68	22,9 7,8 26,11 --	295 75,7 96,5 35,2	№116 №224 №249
завтрак:	Сок.	150	--	--	9,0	36,0	
Обед:	Помидор св(дольками) Суп фаселевый на к/б. Капуста тушённая с/ м. Напиток из шиповника. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный,	30 150 150 150 25 25	0,33 7,78 7,9 0,34 1,9 1,9	0,06 5,3 7,56 -- 0,75 0,75	1,14 20,3 6,4 7,15 12,45 12,45	0,23 162 124,1 30,0 65,5 65,5	№36 №200 №256
завтрак:	Омлет с зелеными горошком.	90	5,7	6,95	2,08	93,44	№111

	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,75	12,45	65,5	№232
	Кисель.	130	0,09	0,9	12,4	48,9	
	Фрукты.	70	0,28	0,28	6,86	31,5	
			49,63	51,87	159,5	1225	
Итого за 9 д							
Завтрак:							№88
	Каша манная молочная.	150	5,28	8,5	17,92	163,5	№263
	Хлеб пшеничный.	25/5	1,93	4,88	12,49	102,9	
	Яйцо вареное.	1/2	6,35	5,75	0,35	76	
	Чай с лимоном.	150	0,08	--	5,0	20,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	
Обед:							№13
	Салат из св помидор с луком, растительн маслом.	30	0,43	5,14	1,94	48,7	№38 №107 №161 №223 №241
	Суп вермишел на к/б.	150	5,09	2,9	12,4	101,0	
	Пюре гороховое.	90	5,75	0,4	12,7	78,5	
	Котлета мясная.	55	6,29	5,11	3,3	84,0	
	Соус молочный с овощами.	40	1,86	3,44	6,66	63,52	
	Компот из с/ф.	150	0,22	--	10,13	41,73	
	Хлеб йодированный.	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб пшеничный,	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
Итого за 10 дней.	Кондитерские изделия.	25	2,6	1,3	19,2	114,5	0,035
	Ряженка.	100	3,0	4,0	4,2	67,0	
			42,64	42,77	138,5	1151	

