

№2



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

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

1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ККАЛ.	Витам С	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
День 11 Завтрак:	Каша «Дружба» молоч с масл.слив	150/4	5,14	8,32	17,93	165,98		№ 24
	Бутерброд с повидлом Чай с лимоном.	20/10 150	1,54 0,045	0,6 0,005	16,06 5,14	76,8 20,6		№67 №53
	Сок фруктовый. Яблоко	75/ 50	0,2	0,2	13,75	42		№75/№7
Обед:	Свекольник к/б со сметаной	150/10	5,92	5,1	15,64	138		№ 8
	Рожки отварс маслом. Биточки.	90 50	2,64 6,29	3,17 5,11	17,48 3,3	110,73 84,0		№30 №42
	Соус молочный с овощами.	50	1,86	3,44	6,66	63,52		№38
	Помидор свеж (дольками).	25	0,33	0,06	1,14	6,9		№73
	Компот из сухофруктов. Хлеб йодированный	150 15	0,22 1,16	-- 0,45	1,13 7,47	41,73 39,3	0,035	№56
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	39,3		

Салат картоф с зел.горош	100	1,52	5,69	5,38	78,5	№11
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	№54
Кисель	130	0,09	0,9	12,4	48,9	
		29,66	35,0	140,91	1087,2	
Каша манная молочная.	150	5,25	5,2	17,89	133,58	№19
Бутерброд с маслом сливоч	25/4	1,9	4,9	12,5	95,42	№67
Яйцо вареное	0,5	6,35	5,75	0,35	76	№77
Чай с сахаром	150	--	--	4,99	18,95	№53
Сок. Банан.	75/100	1,5	0,1	24,05	108,5	№75,78
Суп рыбный(консервы)	150	6,58	7,3	15,85	155,2	№07
Голубцы ленивые.	110	8,05	5,11	8,47	112	№27
Соус томатный	50	0,74	2,2	5,6	44,48	№37
Огурец свеж (дольками)	25	0,2	--	0,7	4,2	№75
Напиток из шиповника.	150	0,34	--	7,15	30	№55
Хлеб иодир	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,75	12,45	65,5	0.035
Ванна/оладья с повидлом	100/10	5,3	7,95	28,02	206	№49
Какао	130	3,88	4,33	26,11	96,5	№57
		43,89	44,34	176,58	1211,83	
Каша «Геркулес» масл слив	150/4	5,35	9,0	16,12	165,8	№16
Бутерброд с повидлом.	25/10	1,9	0,75	18,55	89,9	№67
Чай с лимоном	150	0,045	0,005	5,14	20,6	№53
Сок. Апельсин.	75/50	0,45	0,1	8,9	39,5	№3
Щи со св.капусты к/б со сметаной	150/10	6,3	5,6	12,4	134,3	
Щи из отварной говядины	140	7,75	10,16	19,35	201,1	№26
Салат из морк с чесно	30	0,4	5,02	2,6	55,45	№14
Компот из сухофруктов.	150	0,22	--	10,13	41,73	№56
Хлеб полдир	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
						2

Запеканка из творога	100	13,21	9,78	18,26	214,93	№36
Соус молочный сладкий	50	1,9	4,16	7,8	75,7	№39
Кисель.	130	0,09	0,9	12,4	48,9	№54
		41,41	47,02	156,55	1218,91	
Суп рисовый молочный.	150	4,9	4,6	18,46	135,18	№ 18
Бутерброд с маслом сливоч.	25/4	1,9	4,9	12,5	95,42	№67
Чай с сахаром	150	--	--	4,99	18,95	№53
Сок. Банан	75/100	1,5	0,1	24,05	108,5	
Суп гороховый к/б.	150	5,74	2,6	19,33	123,5	№4
Курники с/м, картофелем	130	15,23	13,46	21,11	265,54	№47
Салат из свеж капусты	40	0,62	5,02	2,4	56,96	№12
Напиток из шиповника.	150	0,34	--	7,15	30	№55
Хлеб йодир.	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
Омлет с морковью.	80	6,08	9,04	3,2	118,48	№35
Коф. напиток.	130	3,9	4,25	12,45	103,2	№58
Хлеб пшенич	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
		44,01	45,47	150,54	1186,73	
Каша гречневая с маслом.	90/4	3,17	4,1	15,53	113,65	№29
Бутерброд с сыром	25/10	4,5	3,43	12,45	100,8	№72
Молоко кипячен	150	4,2	4,8	7,05	87	№52
Сок. Яблоко	75/50	0,2	0,2	9,75	42	
Суп вермиш с фрикадел	150	8,3	8,4	16,5	171,2	№76
Рагу овощное.	100	3,25	2,8	15,0	95,8	№28
Котлета рыбная	70	13,35	0,85	3,1	74,06	№45
Огурец, помид свеж(дольк)	15/15	0,26	0,03	0,92	4,2	№73
Компот из сухофруктов.	150	0,22	--	10,13	41,73	№56
Хлеб иодир	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	№79
Снежок	100	2,8	2,5	11,0	80	
		46,81	30,02	146,88	1065,71	
						3

№ 18	Вареники ленивые из творога.	120	13,13	17,4	22,9	295	№22
№ 19	Соус молочный сладкий.	50	1,9	4,16	7,8	75,7	№39
№ 20	Бутерброд с сыром.	20/10	4,5	3,43	12,45	87,7	№72
№ 21	Какао	130	3,88	4,33	26,11	96,5	№57
№ 22	Сок. Апельсин..	75/50	0,45	0,1	8,9	39,5	
№ 23	Суп фасолевый к/б	150	7,78	5,3	20,3	169.	№9
№ 24	Пюре картофельное.	120	2,7	3,83	19,3	121,9	№32
№ 25	Гуляш.	70	7,15	8,26	2,47	112,03	№40
№ 26	Помидор свеж(дольками)	25	0,33	0,06	1,14	6,9	№73
№ 27	Напиток из шиповн.	150	0,34	--	7,15	30	№55
№ 28	Хлеб йодированный	15	1,16	0,45	7,47	39,3	
№ 29	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
№ 30	Винегрет овощной.	120	2,38	5,12	12,01	102,78	№10
№ 31	Кисель	150	0,09	0,9	12,4	48,9	№54
№ 32	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
№ 33			48,87	54,54	180,32	1330,1	
№ 34	Каша кукурузная молоч с маслом слив	150/4	5,4	8,43	17,7	166,9	№20
№ 35	Бутерброд с повидлом.	25/10	1,90	0,75	18,55	89,9	№67
№ 36	Чай с лимоном.	150	0,045	0,005	5,14	20,6	№53
№ 37	Сок. Банан.	75/100	1,5	0,1	24,05	108,5	
№ 38	Щи из свежей капусты с к/б со сметаной	150/10	6,3	5,6	12,4	134,3	№3
№ 39	Рис отварной	100	1,79	3,15	17,91	108,98	№66
№ 40	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,88	5,78	4,27	119,57	№69
№ 41	Салат из свеж огур, помид. Компот с/ф	40	0,38	4,03	1,82	44,86	№13
№ 42	Хлеб йодирован	150	0,22	--	10,13	41,73	№56
№ 43	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
№ 44	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	12,45	65,5	
№ 45							5

Плошки с сахаром.	40	4,0	7,36	20,2	165,8	№62
Кофейный напиток.	150	3,9	4,25	12,45	103,2	№58
		42,11	40,9	169,5	1235,34	
Каша пшеничная молочная	150	5,35	5,13	17,7	136,96	№20
Бутерброд с маслом сливоч	25/4	1,9	4,9	12,5	95,42	№67
Яйцо варенное	0,5	6,35	5,75	0,35	76	№77
Чай с сахаром	150	--	--	4,99	18,95	№53
Сок. Яблоко .	75/50	0,2	0,2	9,75	42	№1
Суп врмишелевый к/б	150	5,09	2,9	12,4	101	№47
Курники с/м, картоф	130	15,23	13,46	21,11	265,54	№15
Салат из свеклы с чесноком	40	0,51	5,03	3,49	59,66	№55
Напиток из шиповника.	150	0,34	--	7,15	30,0	
Хлеб иодированный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
Вафли	30	0,96	0,84	24,03	105	№79
Снежок	100	2,8	2,5	11	80	
		41,04	41,61	139,41	1089,13	
					0,035	

итого 20 л.

Зверев

ПОЛНЕНИЕ НОРМ ЯСЛИ/САД.

	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
11 ДЕНЬ	29,66.	35	140,91	1082
12 ДЕНЬ	43,89	44,34	176,58	1211,83
13 ДЕНЬ	41,41	47,02	156,55	1218,91
14 ДЕНЬ	44,01	45,47	150,54	1186,73
15 ДЕНЬ	46,81	30,02	146,88	1065,71
16 ДЕНЬ	42,08	45,3	157,65	1174,21
17 ДЕНЬ	37,02	38,8	138,93	1061,23
18 ДЕНЬ	48,87	54,54	180,32	1330,1
19 ДЕНЬ	42,11	40,9	169,5	1235,34
20 ДЕНЬ	41,04	41,61	139,41	1089,13
СР. ЗА 10 ДНЕЙ	41,7	39,3	155,73	1166
СР. ЗА 10 ДНЕЙ %	124%	104%	96%	104%
НОРМА ЗА ДЕНЬ	33,6	37,6	62,1	1120

Пронумеровано 14ср

Пронумеровано 14ср

Децентрализованное учреждение Урму мово № 07



Faint grid table with illegible text and numbers.

Пронумеровано 14ср

Пронумеровано 14ср

Деятельность Урмулова Ю.В.

