

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 16

2011г.

Заведующей МДОУ

«Детский сад № 9 «Аистенок»

Е.М. Солоденко



Десятидневное меню детей от 1,5-х лет до 4 лет

МДОУ «Детский сад № 9 «Аистенок»

Разработано на основе Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. 2010 года издания. Авторы Могильный М.П., Тутьян В.А.

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,01
168	Каша вязкая пшеничная	105	2,45	2,24	24,75	131	5,74	0,37	0,03	0,01	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Итого:		9,09	7,03	34,41	268	41,34	1,53	0,082	0,128	0,03
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	3	11,89	88,5	21,29	1,11	0,11	0,04	3,39
137	Рагу из овощей с маслом	100	1,56	2,46	8,99	64,7	22,8	0,63	0,05	0,04	7,07
255 9/7	Котлеты рыбные запеченные (тушенные)	50	6,68	2,35	4,99	67,5	26,3	0,37	0,04	0,05	0,18
375	Кисель из концентрата	150	0,74	0,04	21,45	86,25	23,53	0,45	0,01	0,02	37,74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		19,59	12,594	63,8	474,13	292,15	3,82	0,298	0,398	50,43
	ПОЛДНИК										
404	Оладьи с творогом	65	6,94	5,65	27,96	190	48,46	0,51	0	0	0,423
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Итого:		7,31	5,67	41,66	244	59,32	0,75	0,01	0,01	38,043
	Всего:		35,99	25,294	139,87	986,13	392,81	6,1	0,39	0,536	88,503

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
185	Каша манная молочная	135	3,98	3,81	20,64	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
3	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
	Итого:		9,02	10,42	34,74	235,24	109,49	0,31	0,08	0,35	0,09
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	ОБЕД										
86	Суп лапша-домашняя	150	1,4	2,06	8,35	58,5	7,7	0,26	0,02	0,01	0,29
300	Мясо кур отварное в соусе	50	6,08	6,56	1,03	87,5	6,98	0,52	0,02	0,04	0,29
133	Картофель, тушеный в соусе	100	2,14	5,93	15,53	124	17,2	0,82	2,37	0,09	7,28
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		17,41	19,314	55,09	491,18	240,97	3,1	2,508	0,398	47,53
	ПОЛДНИК										
205	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,5	4,3	22,1	140,5	11,8	0,56	0,001	0,002	2,06
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Итого:		6,65	7,02	22,59	229,5	126,5	0,97	0,041	0,142	3,26
	Всего		33,08	36,754	112,42	955,92	476,96	4,38	2,629	0,89	50,88

Неделя: первая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
182	Каша пшениная молочная с маслом	150	5,54	5,9	22,11	164,2	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Итого:		7,1	6,09	31,49	238,2	111,44	1,68	0,162	0,138	0,41
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	ОБЕД										
134	Свекла тушенная	50	1,2	4,35	5,25	65	27,9	0,71	0,15	0,02	0,67
57	Борщ из свежей капусты	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
308	Фрикадельки из птицы	65	13,86	15,91	3,11	210,9	51,56	1,19	0,04	0,14	0,31
165	Каша пшеничная рассыпчатая	105	2,45	2,24	24,75	131	5,74	0,37	0,03	0,01	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		26,27	30,504	57,3	663,08	316,54	4,28	0,338	0,448	9,53
	ПОЛДНИК										
218	Омлет с картофелем	85	6,01	11,15	6,29	150	42,01	27	0,05	0,22	3,29
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Итого:		8,35	13,15	16,92	220	136,31	27,1	0,08	0,33	4,27
	Всего		41,72	49,744	105,71	1121,28	564,29	33,06	0,58	0,916	14,21

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,58	2,75	8,97	71,2	66,42	0,19	0,03	0,08	0,31
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Итого:		4,14	2,94	18,35	145,2	79,02	0,76	0,062	0,098	0,33
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
82	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,703	10,28	62,85	14,76	0,65	0,85	0,068	4,95
287	Тефтели из говядины (2 вариант)	60	8,52	7,3	5,62	122,2	22,88	1,21	0,03	0,07	0,81
354	Соус сметанный	20	0,292	1	0,98	14,87	5,52	0,041	0,004	0,005	0,007
165	Каша пшенная рассыпчатая	105	2,45	2,24	24,75	131	5,74	0,37	0,03	0,01	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		16,492	12,87	72,61	511,1	85,99	5,811	1,036	0,209	53,387
	ПОЛДНИК										
466	Булочка сдобная	50	4,38	3,26	27,02	157	24,93	0,47	0,05	0,04	0,08
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Итого:		4,42	3,27	27,02	185	32,93	0,66	0,05	0,04	0,1
	Всего:		25,052	19,08	118	841,3	197,94	7,231	1,148	0,347	53,817

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
6/4	Каша овсяная молочная	150	5,54	5,9	22,11	164,2	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	0
	Итого:		8,03	13,46	36,73	328,2	116,14	1,92	0,64	0,15	0,41
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,044	2,931	5,09	50,58	25,95	0,477	0,045	0,027	11,079
291	Запеканка картофельная с мясом	70	5,1	4,7	9,3	106	9,74	1,06	0,06	0,07	4,8
336	Капуста тушеная	100	1,96	3,71	9,49	79	55,8	0,75	1,94	0,03	16,37
375	Кисель из концентрата	150	0,74	0,04	21,45	86,25	23,53	0,45	0,01	0,02	37,74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		16,264	16,125	61,81	489,01	313,25	3,997	2,143	0,395	72,039
	ПОЛДНИК										
	Печенье	25	2,12	4,355	8,06	106,5	57,35	0,455	0,035	0,03	0,035
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Итого:		2,16	4,365	8,06	134,5	65,35	0,645	0,035	0,03	0,055
	Всего:		26,454	33,95	106,6	951,71	494,74	6,562	2,818	0,575	72,504

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
165	Каша гречневая вязкая	100	3	2,7	13,3	91	7,3	1,6	0,09	0,04	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,51	0,03	0
	Итого:		5,49	10,26	27,92	255	24,6	2,41	0,6	0,07	0,02
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
11/7	Тефтели рыбные тушеные	60	5,11	2,8	4,9	65,5	20,9	0,28	0,03	0,035	0,27
168	Каша пшеничная вязкая	105	2,45	2,24	24,75	131	5,74	0,37	0,03	0,01	0
375	Кисель из концентрата	150	0,74	0,04	21,45	86,25	23,53	0,45	0,01	0,02	37,74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		12,85	8,934	76,09	469,93	101,51	4,96	0,212	0,141	54,49
	ПОЛДНИК										
230	Ленивые вареники	80	13,393	6,576	6,137	165,12	113,312	0,596	0,053	0,206	0,328
354	Соус сметанный	20	0,292	1	0,98	14,87	5,52	0,041	0,004	0,005	0,007
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Итого:		16,025	9,576	17,747	249,99	213,132	0,737	0,087	0,321	1,315
	Всего:		34,365	28,77	121,76	974,92	339,242	8,107	0,899	0,532	55,825

Неделя: вторая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества,			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
185	Каша манная молочная	135	3,98	3,81	20,64	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Итого:		7,84	5,99	40,65	186,24	99,19	0,52	0,142	0,438	0,98
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с крупой	150	1,257	2,016	7,283	52,35	14,085	0,489	0,822	0,048	3,45
304	Плов из птицы	120	9,57	8,73	16,47	200,8	11,58	0,93	0,04	0,07	0,74
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		18,167	15,51	53,933	474,33	234,755	2,919	0,96	0,376	43,86
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи	65	5,18	1,26	26,66	190	22,7	1,2	0,11	0,07	0,03
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Итого:		8,33	3,98	27,15	279	137,4	1,61	0,15	0,21	1,23
	Всего:		34,787	25,48	121,733	939,57	471,345	5,049	1,252	1,024	46,07

Неделя: вторая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный с крупой (пшено)	120	3,479	3,287	11,143	88,08	97,152	0,323	0,041	0,067	0,546
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Итого:		5,039	3,477	20,523	162,08	109,752	0,893	0,073	0,085	0,566
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	ОБЕД										
86	Суп лапша домашняя	150	1,4	2,06	8,35	58,5	7,7	0,26	0,02	0,01	0,29
300	Мясо кур отварное в соусе	50	6,08	6,56	1,03	87,5	6,98	0,52	0,02	0,04	0,29
137	Рагу из овощей с маслом	100	1,56	2,46	8,99	64,7	22,8	0,63	0,05	0,04	7,07
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		16,5	15,834	34,85	405,88	243,71	2,86	0,178	0,338	9,72
	ПОЛДНИК										
3/5	Лапшевник с творогом	100	8,06	6,52	24,46	190	51,09	0,66	0,05	0,09	0,06
350	Соус молочный	20	0,411	1,048	0,719	16,76	13,166	0,039	0,005	0,015	0,065
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Итого:		11,621	10,288	25,669	295,76	178,956	1,109	0,095	0,245	1,325
	Всего:		33,16	29,599	81,042	863,72	532,418	4,862	0,346	0,668	11,611

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества,			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Итого:		11,5	20,06	35,74	370	133,6	2,2	2,532	0,298	8,26
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	ОБЕД										
85	Суп картофельный с клецками	150	1,257	2,016	7,283	52,35	14,085	0,489	0,822	0,048	3,45
298	Голубцы ленивые	135	8,1	8,4	7,2	138	37,01	1,34	0,03	0,07	2,17
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		12,977	11,04	45,463	370,53	88,185	5,369	0,974	0,174	53,24
	ПОЛДНИК										
466	Булочка «Школьная»	50	4,38	3,26	27,02	157	24,93	0,47	0,05	0,04	0,08
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Итого:		4,42	3,27	27,02	185	32,93	0,66	0,05	0,04	0,1
	Всего:		28,897	34,37	108,223	925,53	254,715	8,229	3,556	0,512	61,6

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
6/4	Каша овсяная молочная	150	5,54	5,9	22,11	164,2	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	итого:		7,1	6,09	31,49	238,2	111,44	1,68	0,162	0,138	0,41
	2- ЗАВТРАК										
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	ОБЕД										
57	Борщ из свежей капусты	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
282	Биточки рубленые, из говядины	60	9,32	7,07	8,53	139	26,1	0,9	0,06	0,1	0,09
134	Свекла тушеная	50	1,2	4,35	5,25	65	27,9	0,71	0,15	0,02	0,67
165	Каша пшеничная рассыпчатая	105	2,45	2,24	24,75	131	5,74	0,37	0,03	0,01	0
375	Кисель из концентрата	150	0,74	0,04	21,45	86,25	23,53	0,45	0,01	0,02	37,74
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,024	7,1	36,18	5,63	0,72	0,05	0	0
	Итого:		22,43	21,694	84,17	649,43	306,61	4,25	0,368	0,428	47,03
	ПОЛДНИК										
	Печенье	25	2,12	4,355	8,06	106,5	57,35	0,455	0,035	0,03	0,035
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Итого:		2,16	4,365	8,06	134,5	65,35	0,645	0,035	0,03	0,055
	Всего:		31,69	32,15	123,72	1022,13	483,4	6,575	0,565	0,596	47,495
	Всего:					9582,21					