



Утверждаю

Н.И.Каргина

Меню

Рацион питания для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в МБДОУ "Детский сад № 9 (осенне зимнее))

День 1 Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая стоимость	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	1,34	1,23	3,81	31,68	0,02	№206
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,01	3,87	12,13	91,33	-	№1
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	№395
Второй завтрак	сок	150	0,75	-	15,15	64	3,0	№399
итого			6,44	7,7	41,72	257	4,0	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,85	5,35	61,60	16,03	№67
	Биточки паровые	70	10,88	8,08	10,99	160,2	0,10	№282
	Каша вязкая гороховая	155	2,32	3,96	24,08	141	-	№182
	Соус белый основной	20	0,32	2,68	0,98	29,2	0,05	№366
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,63	85	0,3	№376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	
итого			17,19	18,65	62,39	531,2	16,36	
полдник	Салат из моркови с яблоками	45	5,61	4,0	5,22	23,53	2,16	№41
	Каша вязкая овсяная геркулес с сахаром	130	2,39	4,2	11,98	95,61	-	№115
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,76	52,96	-	
итого			9,83	8,44	29,75	120,1	2,18	
всего			33,46	34,79	133,86	908,3	22,54	

День 2 вторник	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	углево ды	Энерг етиче ская ценно сть	Витам ин С	№ реце птур ы
завтрак	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	130	2.39	4.20	11.98	95,01		№18 5
	Кофейный напиток	150	2.34	2.0	10,63	70	0.98	№39 5
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2.01	3.87	12.13	91.33	—	№1
2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0,4	9,8	44,	10	
	Итого		7,14	10,47	44,54	300,3	10,98	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	45	0.63	2,28	4.06	44,0	19,47	№20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	№83
	Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3.88	123,9	0.02	№61
	Соус белый основной	30	0,18	0.02	1,1	15	0.08	№36 5
	Рис отварной	150	3.05	5.37	36,68	209,7		№30 4
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,63	85	0,3	№37 6
	Хле ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	
итого			26,96	16,84	77,96	624,9	28,8	
полдник	Ватрушка с творогом	40/3 0	5,27/4,27	3,13/2,1 6	16,67/7 .56	114,5 /48,8	0.02/ 0.05	№45 8/50 4
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,94	28	0,02	№39 2
итого			9.58	5,3	31,22	191,3	0.09	
всего			43,68	32,61	153,7	1116, 5	39,87	
День 3	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево	Энерг	Витам	№

среда		Д блю да			ды	етиче ская ценно сть	ин С	реце птур ы
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	130	2,79	2,95	19,9	134,8	-	№18 5
	Бутерброд с маслом	30/7	2,01	3,87	12,13	91,33	-	№1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1.20	№39 7
Итого			7,95	9,54	44,96	314,4	1.20	
	Суп картофельный с клецками	200	1.65	2.48	6,20	69,20	4.6	№85
	Овощное рагу с мясом	120/ 60	3,0/22,21	4.0	11,17	100.8	0.7	№28 9 №64
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,02	20,63	85	0.3	№37 6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54.3	0.05	
итого			32,07	27,82	41,29	493,6	35,26	
полдник	Запеканка рисовая с повидлой	150	9.10	7.47	49,86	303	0.08	№20 3
	кисель	150	0,17	0.01	26.7	107,7	0,11	№39 7
итого			8.27	7.48	76,56	410,7	0.19	
Всего за день			48,29	44,84	168,81	1218, 6	36,65	
День 4 четверг	Наименование блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг етиче	Витам ин С	№ реце

		блю да				ская ценно сть		птур ы
завтрак	Запеканка творожно – морковная с повидлой	100/ 20	11,66	10,29	23,78	234,0	0,71	№47
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	№39 7
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,01	3,87	12,13	91,33	–	№1
итого			17,62	17,08	71,34	514,3	31,91	
обед	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3.76	42,25	4,27	№33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	Плов из птицы	120	11,34	9.57	20.07	211.5	0.3	№30 4
	Компот из сухофруктов	150	0.35	0.02	20.63	85	0.3	№37 6
	Хле ржаной	30	1,98	0,36	0.36	54.3	0.05	№
итого			18,79	15,11	57,35	482,8	13,87	
полдник	Суп молочный с вермишелью	200	5.75	5.21	18.8	145.2	0.91	№93
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0.02	№39 2
	Хлеб пшеничный	30	1.79	0,23	10,96	52,96	–	
	вафли	30	2,45	2,48	16,03	100	–	№30
итого			10,03	7,93	52.78	226,1	0,02	
Всего за день			46,44	40,12	181,47	1223, 2	45,8	
								№37 6
								№39 2
День 5 пятница	Наименование блюда	Выхо д блю да	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг етиче ская ценно	Витам ин С	Нере цепт уры

						сть		
завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	130	1,37	3,2	14,17	91,42	-	№185
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	№395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	2,01	3,87	12,73	91,33		№1
итого			5,72	9,07	37,53	252,75	0,98	
обед	Салат из квашеной капусты	60	0,45		12,15	6,3	14,3	№20
	Свекольник со сметаной	200	5,0	4,21	13,05	107,8	4,65	№81
	Тефтели из говядины	60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85	№286
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,63	85	0,3	№376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	
итого			19,22	21,95	64,34	572,9	30,40	
полдник	Булочка российская	40	2,81	3,2	22,21	129,5	0,01	№474
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	Яблоко свежее, груша	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№338
итого			3,28	3,61	39,0	201,3	10,03	
Всего за день			28,22	31,23	140,87	1026,9	41,45	
День 6 понедельник	Наименование блюда	Выход блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТУРЫ

Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	120/10	1,34	1,23	3,82	31,68	0.02	№206
	Кофейный напиток	150	2.34	2,0	10,63	70	0.98	№395
	Бутерброд с маслом	30/7	2.01	3.87	12.83	91.33	-	№1
Итого			7,09	7,1	27,27	193,0	1,0	
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0.63	2.28	4.06	39,33	14,60	№18
	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2.24	13,71	83.6	6.6	№80
	Котлеты из говядины	70	10,88	8.08	10,99	160.2	0.1	№282
	Рис отварной	150	3.05	5.37	36,68	209.7	-	№304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,63	85	0.03	№376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0.36	0.36	54,3	0,05	-
Итого			10,43	17,72	83,6	633,1	12,75	
Полдник	Каша манная вязкая с маслом сливочным	130	2,01	3,20	13,50	10,58	-	№151
	Чай с сахаром	150	0.04	0,01	6,99	28	0.02	3392
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10.96	52,96	-	
Итого			3,84	3.44	31,45	171,5	0,02	
Всего за день			30,6	28,26	142,52	997.6	33,73	
День 7 вторник	Наименование блюда	Выход блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры

Завтрак	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис и пшено)	130	3,45	3,38	21,23	129,1	—	№46
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	№315
	Бутерброд с маслом	30/7	2,01	3,87	12,13	91,33	—	№1
Завтрак 2	Сок яблочный	150	0,75	—	15,15	64,0	3,0	№399
Итого			8,53	9,35	59,14	361,4	3,98	
Обед	Борщ со сметаной	200	2,8	2,65	7,44	65,83	7,41	№99
	Жаркое по домашнему	150	1,83	4,7	16,32	180,8	6,4	№276
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,63	85	0,36	№376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	
Итого			16,94	7,73	44,75	385,9	18,2	
Полдник	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6	№10
	Биточки рыбные с овощами запеченные	70	7,78	5,20	12,12	126,8	10,98	№259
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0,94	28	0,02	№392
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,56	—	
Итого			17,4	8,53	27,77	257,7	17,6	
Всего			32,89	26,5	131,6	1100	39,75	
День 8 Среда	Наименование блюда	Выход блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры

День 9 Четверг	Наименование блюда	Выход д блю да г	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг етиче ская ценно сть	Витам ин С	№ Реце птур ы
Завтрак	Запеканка из творога	90	14,03	9,64	13,72	197,6	0,19	№23 7
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№37 9
	Бутерброд с маслом	30/7	2,01	3,87	12,13	91,33	-	№1
2-ой	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Итого			19,59	16,63	48,61	421,9	11,39	
Обед	Рассольник со сметаной	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	№75
	Каша гречневая вязкая	180	8,95	6,73	43,0	276,5	-	№67 9
	Биточки паровые	70	2,32	3,96	24,08	141	-	182
	Соус белый основной	30	0,48	4,02	1,49	44	0,12	№36 6
	Компот из сухофрукто	150	0,35	0,02	20,63	85	0,36	№37 6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	
Итого			38,41	20,77	75,71	662,5	13,48	
Полдник	Каша рисовая	130	1,37	3,2	14,17	91,42	-	№18 5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№39 2
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	-	
Итого			3,2	3,44	32,12	172,3 8	0,02	
Итого за день			44,78	40,97	181,23	1323, 0	24,44	

День	Наименование блюда		Выход блюда г	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг етиче ская ценно сть	Вита мин С
День 10 Пятница								
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	130	2,01	3,20	13,50	10,58	—	№15 1
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	№39 5
	Бутерброд с маслом	30/7	2,01	3,87	12,73	91,33	—	№1
2-ой завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,03	47	5	386
Итого			6,7	9,47	55,29	218,1	5,98	
Обед	Салат из квашеной капусты	45	0,45		1,15	6,3	11,3	№20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,6	82,6	6,6	№20 8
	Голубцы ленивые	170	15,03	9,65	21,31	232,2	21,29	№29 8
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,63	85	0,3	№37 6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	
Итого			19,55	16,0	57,33	494,5	33,94	
Полдник	Ватрушка с творогом	40/2 5	5,27/4,27	3,13/2,1 6	16,67/2 .56	115,4 /48,0	0,02/ 0,05	№45 8/50 4
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0,94	28	0,02	№39 2
Итого			9,58	5,3	20,17	191,4	0,09	
Всего за день			35,91	30,33	133,06	904,7	40,01	