

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ ЦРР
– д/с № 13
Архиреева Г.И.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ясли (2-3)
на зимне-весенний период**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ_ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупы	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
1 неделя																											
понедельник																											
Завтрак																											
Омлет с зеленым горошком					2		30				63,22										13						
Хлеб пшеничный																						20					
Чай с лимоном															7,5		9							1			
Хлеб ржаной																							20				
2 Завтрак																											
Яблоко																		120									
Обед																											
Салат из квашенной капусты						2																40					
Суп вермишелевый					2,16	1,8								11						32		12					
Птица отварная		86																				3					
Каша гречневая рассыпчатая					4,5								46														
Хлеб пшеничный																							30				
Сок																			150								
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					3,6		133						22,8		3,6												
Кефир							150																				
Булочка домашняя					9						1,38	41			9												1
ИТОГО за день	0	86	0	0	21,3	3,8	313	0	0	0	64,6	41	68,8	11	20,1	0	0	129	150	32	68	50	20	1	0	0	1

	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон. изд.	сахар	конд. изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф. напиток	дрожжи
2 неделя																											
пятница																											
Завтрак																											
Салат из белок. капусты с морковью					2,5										2							33,5					
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Хлеб пшеничный																						20					
Чай с лимоном															7,5			9						1			
Хлеб пшеничный с маслом с сыром					10					7,4												30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат из сол. огурцов с луком					1,3																	40					
Суп картоф. с мясн фрикадельками	21,6				3,6						2,88									58,32	23						
Тефтели мясные	87				1,0																	11	10				
Икра свекольная					7,5																	96					
Хлеб ржаной																							20				
Сок																			180								
Полдник																											
Суп молочный с крупой					1,5		150					12		1,2													
Булочка с творогом					5		15		45		5	35		8													1
Кофейный напиток с молоком							180							8												4	
Хлеб ржаной																							40				
Яблоко																		120									
ИТОГО за день	109	0	0	60	22,6	12	531	0	45	7,4	7,88	35	12	0	26,7	0	0	129	180	142,3	203,5	60	60	0,5	0	3,5	1
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	483	190	192	300,2	181	89,8	3776	89,3	300	39,4	495	242	292	79	241	120	86	928	960	1166	1764	601	390	5	4,75	10	4
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	48	19	19,2	30,02	18,1	8,98	378	9	30	3,94	49,5	24,2	29,2	7,9	24,1	12	8,6	92,8	96	116,6	176,4	60	39	0,5	0,48	1	0,4
НОРМА нетто	50	20	20	32	18	9	390	9	30	4	52,0	25	30	8	25	12	9	95	100	120	180	60	40	0,5	0,5	1	0,4
ФАКТ	97	95	96	94	100	100	97	99	100	99	95	97	97	99	97	100	96	98	96	97	98	100	98	100	95	100	100

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	ккал	%
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	110	11,2	17,39	2,99	212		646,01	348	23
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
2 Завтрак	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660	66	4
Обед	Салат из квашенной капусты	40	0,66	6,12	3,18	70,2	1,92	30,24	600	40
	Суп вермишелевый	180	1,54	3,04	10,98	135		45,02		
	Птица отварная	60	14	10	0	146		109		
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,42	3,14	14,83	101		90		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	150	4,65	5,6	23,15	162		431,27	470	32
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02		
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	232,99		429		
Итого за день		1340	50,46	59,02	138,96	1483,05	20,95			100

День 2										
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		85,01	234	19
	Чай	150	0,12	0,03	9,55	33,75		26,01		
	Хлеб ржаной с маслом	24	1,56	5	13	101		10,02		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	50	4
Обед	Салат из соленых помидоров с луком	40	0	1	0	12	10	59,01	477	39
	Щи со сметаной	180	1,51	1,21	6,65	44,39		80,01		
	Гуляш из печени	50	11	3,6	1,3	81		617,03		
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92		501		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Кисель	150	1,05	0	21,75	92		394,05		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04		
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	60	6,18	6,42	4,8	102		393,06	475	38
	Капуста тушеная	130	5	5	5	82		503,01		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164		79		
	Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75		82,03		
Итого за день		1464	46,45	39,43	197,36	1235,92	10,08			100

День 3										
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	130	6,3	5,39	21,48	162,18		73,02	363	27
	Салат из зел.горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	2,76	32		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	24	1,50	4,30	10,00	84		9		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
2 Завтрак	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660	65,7	5
Обед	Салат из сол.огурцов с луком	40	0,24	0,03	0,51	3,9	2	635	490	36
	Харчо	180	10,79	7,75	8,86	150,91		688,02		
	Котлета куриная	60	11	8	7	131,99		13,01		
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6		503,02		
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	17	76	0,07	399,05		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
Уплотненны й полдник	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,6		107,02	438	32
	Картофельный пудинг	150	2,78	0,95	9,52	106		675,01		
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123		
	Салат из свежей капусты	40	0,64	4,04	1,88	47,6	13,5	30,33		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75		82,03		
Итого за день		1494	56,3	54,1	134,78	1356,8	33,61			100

День 4										
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		85,01	246	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	217	14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
Обед	Салат из соленых помидоров с луком	40	0	1	0	12	10	59,01	511	32
	Суп гречневый	180	0,95	2,03	7,62	52,72		16,03		
	Бефстроганов со сметаной	80	12,1	11,04	1,92	155		372		
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92		501		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14		219,05	631	39
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,84	6,28	29,66	202,44		101		
	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
	Ватрушка с творогом	90	4	5,7	13	205		24		
Итого за день		1600	56	54,42	178,27	1604,34	17,11			100

День 5										
Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью б	40	0,64	4,04	3,84	54,4	15,2	30,17	407	29
	Сельдь с картофельным пюре	180	6	8	24	184,1		68		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
	Хлеб с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		10		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	50,4	4
Обед	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04	531	38
	Суп гороховый	180	1,44	2,02	18,24	117,29	12	645,08		
	Гренки пшеничный	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02		
	Суфле из печени	60	7,92	5,1	1,26	85,26	15,6	51,01		
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4		506,01		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
Уплотненны й полдник	Пудинг творожный запеченый	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	426	30
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
	Какао	150	2,7	2,48	18,75	108		387,02		
	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140		
Итого за день		1545	44,31	49,33	163,97	1413,47	56,81			100

День 6										
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60	4,8	633	459	37
	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		627		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Чай с лимоном	150	0	0,05	0	32	3,2	105,01		
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1	509,23		
2 Завтрак	Яблоко 150	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140	33,4	3
Обед	Салат из квешенной капусты	40	0,66	6,12	3,18	70,2	1,92	30,24	538	43
	Суп рассольник Ленинградский	180	4,8	4,92	13,34	118,1		64,04		
	Котлета куриная	60	11	8	7	131,99	0,57	13,01		
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,35	97		297,03		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52		509,01		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
Уплотненны й полдник	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		85,01	226	18
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
Итого за день		1379	50,61	54	120,33	1257,03	21,32			100

День 7										
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85		85,01	272	24
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08		
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104		509,07		
2 Завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	50	4
Обед	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04	452	40
	Суп картоф. с клецками	180	1,63	2,06	6,25	50,08		69,02		
	Тефтели рыбные	80	6,8	5,48	12,16	125,14	0,75	23		
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92		501		
	Сок	150	0,75	0,15	1,15	69	3,75	636,02		
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16		
Уплотненный полдник	Тефтели мясные	60	6,18	6,42	4,8	102		393,06	350	31
	Рагу из овощей	120	2	6	10	108,0		634,02		
	Салат из соленых помидоров с луком	40	0	1	0	12	10	59,01		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01		
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	17	76	0,07	399,05		
Итого за день		1440	37,89	42,25	131,73	1124,51	14,72		100	

День 8										
Завтрак	Вермишель молочная	150	5,03	8,25	19,5	156,75		87,01	326	19
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		4,01		
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84		10		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	75	4
Обед	Салат из свеклы	40	0	3,12	1,9	37		628,04	644	38
	Суп с рыбными фрикаделькадельк.	180	6,41	3,89	12,1	111,89		118,06		
	Плов из риса с мясом	150	16,5	10,8	32,1	300	1,5	22		
	Хлеб ржаной	40	2	0,66	19,32	104	0,16	509,15		
	Кисель	150	1	0,33	22	92		394,05		
Уплотненны й полдник	Печень по-стогановски	70	12,3	17,7	3,46	182,5		25	664	39
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92		501		
	Салат из квшенной капусты	40	0,66	6,12	3,18	70,2	1,92	30,24		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01		
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	232,99		429		
	Чай	150	0,12	0,03	9,55	33,75		26,01		
Итого за день		1475	63,05	75,86	203,28	1708,98	3,58			100