

Примерное 10-тидневное меню МБДОУ №51

Возрастная
категория:

Ясли 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенно-рисовая 150 гр,	155	5.75	6.65	25.62	185.22	1746
	Кофейный напиток с молоком	150	4.04	4.46	11.71	103.12	395
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	11.46	15.61	47.11	370.68	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	150	3.76	1.88	13.48	86.16	81
	котлета мясная	70	2.20	3.68	9.88	80.34	282
	Макаронные изделия отварные с м/сл	90	3.48	1.99	21.34	117.08	205
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Кисель из ягод консервированных	150	4.43	0.43	11.73	65.62	378.1
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	12	1.05	0.13	6.43	28.45	115
	икра кабачковая 40/60	40	0.36	1.88	2.37	27.84	1.00
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	17.92	10.47	78.59	475.09	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	11.28	3.78	7.77	107.74	255
	Салат из картофеля с зеленым горошком	70	1.43	3.65	6.69	65.58	25
	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	5.99	22.77	392
	Кондитерское изделие	20	0.64	0.56	16.22	68.42	29.1.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		320	13.35	7.99	36.67	264.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1304	43.14	34.15	175.47	1165.28	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	150	5.70	6.42	25.80	183.92	1.1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	36.4	7
	Какао с молоком	150	3.91	4.32	10.85	98.1	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	13.60	18.19	46.43	400.76	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	салат "Овощной"	40	0.74	1.23	2.65	24.58	1.7
	Солянка по-домашнему	150	1.95	2.31	9.86	68.73	37
	Греча рассыпчатая	90	3.65	2.27	16.48	100.83	165.6a
	Гуляш из мяса	70	0.50	1.38	2.70	25.69	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0.03	0.00	4.74	18.04	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	9.51	7.67	49.79	307.47	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога	150	20.94	16.20	17.61	299.14	1.0.1
	Салат из свежей моркови с сах,	40	0.48	2.84	3.76	42.74	1.4
	Молоко сгущенное	20	1.40	1.58	1.90	27	15.3
	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	5.99	22.77	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		360	22.82	20.62	29.26	391.65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	46.34	46.56	138.58	1154.88	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с м/сл	150	5.21	6.27	24.19	174.21	415
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Какао с молоком	150	3.91	4.32	10.85	98.1	397
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		327	10.79	15.09	44.82	354.65	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	150	1.89	3.93	11.51	89.48	56
	Жаркое по-домашнему	150	2.26	2.22	16.53	95.79	276
	Салат из капусты квашеной	50	0.90	1.50	4.14	33.72	1.4
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Компот из ягод консервированных	150	4.43	0.43	10.23	59.94	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	12.12	8.56	55.77	348.53	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет натуральный	100	9.39	11.15	4.86	157.86	215
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0.82	2.55	4.96	46.18	12
	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	5.99	22.77	392
	Булочка с повидлом	80	6.20	5.24	36.50	220.9	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		370	16.41	18.94	52.31	447.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	39.73	42.67	166.00	1205.89	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша сборная с маслом	150	6.33	6.86	24.82	186.51	1.6
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Кофейный напиток с молоком	150	4.04	4.46	11.71	103.12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		327	12.04	15.82	46.31	371.97	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	150	1.33	2.21	5.25	46.98	67
	Салат из капусты квашеной	50	0.90	1.50	4.14	33.72	1.4
	Котлеты рубленые из птицы	75	2.30	3.01	12.97	85.81	305

	картофельное пюре 100/150	100	1.87	2.61	12.17	79.88	1.2
	Компот из сушеных фруктов	150	0.03	0.00	4.74	18.04	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	9.07	9.81	52.63	334.03	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Рыба, тушенная с овощами	80	8.30	4.48	2.64	84.67	247
	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	5.99	22.77	392
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1.30	1.03	8.32	47.76	340
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		330	11.18	5.71	26.61	197.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1322	32.70	31.42	138.65	958.92	
День 5							
ЗАВТРАК	каша молочная гречнево-геркулесовая	150	6.57	7.17	21.87	178.65	1.3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Кофейный напиток с молоком	150	4.04	4.46	11.71	103.12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		327	12.28	16.13	43.36	364.11	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0.79	2.07	3.48	35.85	22
	Суп овощной с мясом и сметаной	150	1.54	1.65	5.93	45.48	2,4
	Плов с мясом	160	4.21	8.05	32.69	220.78	27.1
	Компот из сушеных фруктов	150	0.03	0.00	4.74	18.04	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	9.21	12.25	60.20	389.75	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Сырники из творога	70	10.81	7.93	8.16	147.15	231
	Молоко сгущенное	20	1.40	1.58	1.90	27	15.3
	Кисель из ягод консервированных	150	4.43	0.43	11.73	65.62	378.1
	Морковь тушенная	90	1.23	2.60	6.90	57.1	407
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		330	17.87	12.54	28.69	296.87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1297	39.77	41.00	145.35	1105.73	
День 6							
ЗАВТРАК	каша манная молочная с маслом	150	4.85	5.60	20.41	151.48	185.4а
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
	Кофейный напиток с молоком	150	4.04	4.46	11.71	103.12	395
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	36.4	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		337	12.88	17.51	41.90	373.34	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Суп картофельный с мак изд/мясом	150	1.42	1.68	3.78	61.08	82
	Макаронник с мясом или печенью	160	5.46	8.24	28.59	212.38	292
	Компот из ягод консервированных	150	4.43	0.43	10.23	59.94	377
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	икра кабачковая 40/60	40	0.36	1.88	2.37	27.84	1.00
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	14.31	12.71	58.33	430.84	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	100	19.19	9.56	4.22	180.28	249

УПЛОТНЕННЫЙ	Винегрет овощной	40	0.67	1.26	3.12	26.55	45
	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	5.99	22.77	392
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		310	21.44	11.02	22.99	272.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	49.04	41.32	136.32	1131.5	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с м/сл	150	5.76	7.73	21.33	177.88	413
	Кофейный напиток с молоком	150	4.04	4.46	11.71	103.12	395
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		327	11.47	16.69	42.82	363.34	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	2.70	0.66	19.86	97.06	302
	Борщ-свекольник с мясом кур	150	1.50	3.88	9.36	78.9	58
	Салат из капусты квашеной	50	0.90	1.50	4.14	33.72	1.4
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0.03	0.00	4.74	18.04	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	7.77	6.52	51.46	297.32	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	салат "Овощной"	40	0.74	1.23	2.65	24.58	1.7
	Фрикадельки мясные	20	0.08	0.05	0.17	1.45	121
	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	5.99	22.77	392
	Капуста тушенная	90	2.27	3.74	9.74	82.65	132
	Кондитерское изделие	20	0.64	0.56	16.22	68.42	29.1.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		320	3.73	5.58	34.77	199.87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	23.38	28.87	142.15	915.53	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречнево-рисовая с м/сл молочная	150	5.93	6.39	24.51	179.35	2,3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Какао с молоком	150	3.91	4.32	10.85	98.1	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		327	11.51	15.21	45.14	359.79	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47	1.0.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150	1.47	4.83	7.71	80.53	76
	Голубцы ленивые	120	3.91	3.67	16.81	117.55	298
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.81	0.46	3.18	20.04	34
	Компот из сушеных фруктов	150	0.03	0.00	4.74	18.04	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	8.86	9.44	45.80	305.76	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Пудинг из творога (запеченный)	65	7.74	6.08	8.67	119.6	235
	Морковь тушенная	90	1.23	2.60	6.90	57.1	407
	Молоко сгущеное	20	1.40	1.58	1.90	27	15.3
	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	5.99	22.77	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		325	10.37	10.26	23.46	226.47	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1252	31.14	35.31	124.20	939.02	
День 9							
ЗАВТРАК	Вермишель в молоке	150	5.82	6.36	11.25	175.69	160
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Кофейный напиток с молоком	150	4.04	4.46	11.71	103.12	395
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		327	11.53	15.32	32.74	361.15	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47	1.0.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Салат из капусты квашеной	50	0.90	1.50	4.14	33.72	1.4
	Суп картофельный с клецками	200	1.82	2.64	11.20	76.2	85
	Азу из мяса с солеными огурцами	160	3.15	4.02	18.22	122.51	3.2
	Компот из сушеных фруктов	150	0.03	0.00	4.74	18.04	376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	8.54	8.64	51.66	320.07	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Суфле из рыбы	90	15.55	8.61	8.32	171.81	268
	салат "Зимний"	40	1.56	1.39	7.73	49.84	1.9
	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	5.99	22.77	392
	Плюшка "Московская"	90/90/90	6.21	5.79	49.81	275.84	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		370	23.32	15.79	71.85	520.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	43.79	40.15	166.05	1248.48	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с м/сл	150	5.94	6.78	22.66	175.9	417
	Масло (порциями) 5/7	7	0.09	4.30	0.12	39.62	5
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701.1
	Кофейный напиток с молоком	150	4.04	4.46	11.71	103.12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		327	11.65	15.74	44.15	361.36	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	0.41	0.08	13.10	55	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	55	
ОБЕД	Свекла порционно	40	0.57	1.24	3.34	26.75	2.6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1.65	2.65	11.30	76.02	30
	Рагу из овощей	100	1.91	2.72	8.29	66.2	137
	Биточки мясные	60	1.24	2.14	3.67	37.92	289
	Компот из ягод консервированных	150	4.43	0.43	10.23	59.94	377
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	12.44	9.66	50.19	336.43	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога с морковью	140	12.10	9.55	13.73	188.23	238
	ягоды протертые	30	6.81	0.66	11.13	74.73	1.5
	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	5.99	22.77	392
	Яйца вареные	50	6.35	5.75	0.35	78.75	213
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ		370	25.26	15.96	31.20	364.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	49.76	41.44	138.64	1117.27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13157	398.79	382.89	1471.41	10942.5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1315.7	39.88	38.29	147.14	1094.25	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	44.631	Кальций (мг/сут)	147.593	
В1 (мг/сут)	0.244	Фосфор (мг/сут)	224.019	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	0.317	Магний (мг/сут)	65.806	
А (рет.экв/сут)	685	Железо (мг/сут)	2.604	Использованные сборники рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Д (мкг/сут)	165	Фтор (мг/сут)	0.199	Возможные замены блюд: