общеразвивающего вида городского округа город Буй

Утверждаю _____

И.О. Заведующий МДОУд/с №2
«Ивушка» Л.Е. Виноградова

Примерное
десятидневное меню
для организации питания детей
(от 1,5 до 3 лет)

Понедельник 1 день	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг .ценность	Ca	Fe	B_1	B_2	C
Завтрак I	Макароны с сыром	150	6,07	7,48	23,98	191,0	112,11	0,66	0,09	0,06	0,16
	Чай сладкий	150	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Печенье	30	2,9	6,0	37,5	208,5	10,0	0,5	0,04	0,04	0,0
Завтрак II	Яблоко	85	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат Метелка	45	0,69	0,12	4,43	22,0	21,5	0,77	0,02	0,02	14,64
	Салат Метелка (весна) без св.капусты	45	0,67	3,1	6,86	58,02	17,4	0,91	0,012	0,018	5,58
	Гороховый суп с курой	150	9,56	5,09	23,91	184,0	43,84	2,02	0,23	0,08	15,25
	Гуляш из отв. говядины	53	10,51	4,95	4,98	110,5	16,93	8,85	0,1	0,18	3,12
	Греча отварная	150	4,47	12,85	21,9	222,4	11,49	3,11	0,19	0,09	0,00
	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	Каша рисовая молочная	150	5,43	7,53	28,9	205,2	64,89	0,21	0,03	0,08	0,66
	Снежок	180	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
	Булка	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО	1400	54,0	60,0	1,176	1,664	406	22	0,91	078	60,72

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.

Вторник 2 день	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг .ценность	Ca	Fe	B_1	B_2	C
Завтрак I	Каша манная молочная	150	6,51	8,71	23,63	203,4	66,68	0,21	0,04	0,08	0,66
	Какао на молоке	150	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с маслом	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
Завтрак II	Банан	85	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свежей моркови .до 01.03	45	0,77	3,79	6,47	65	30,9	0,59	0,04	0,03	4,05
	С 01.03.до 31.03. Икра морковная	45	1,41	2,76	7,4	60,06	23,0	1,06	0,018	0,024	4,03
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	150	6,15	4,55	11,9	119,4	42,44	0,76	0,08	0,06	30,89
	Голубцы ленивые с мясом	150	14,3	12,1	43,99	432,7	21,72	2,27	0,12	0,19	2,06
	Компот из сухофруктов	150	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	36	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	Запеканка творожная с молочной подливой	128	26,5	26,2	27,3	405,0	254,18	0,72	0,07	0,39	0,77
	Снежок	180	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
	Булка с сыром	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		6	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
	ИТОГО	1300	73,24	75,54	187,7	1744,4	672,89	7,69	0,62	8	40,41

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.

Среда 3 день	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность	Ca	Fe	B_1	B_2	C
Завтрак I	Каша геркулесовая молочная .	150	7,18	9,95	26,82	232,1	70,62	0,83	0,11	0,09	0,61
	Кофе на молоке	150	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
Завтрак II	Сок	150	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
	Печенье	30	2,9	6,0	37,5	208,5	10,0	0,5	0,04	0,04	0,0
Обед	Салат из св.капусты до 01.03	40	0,96	3,79	5,41	61,3	30,65	0,45	0,02	0,02	15,02
	Зеленый горошек 01.03. до 31.03	40	7,4	7,2	1,2	99,5	38,2	0,6	0,018	0,06	1,32
	Щи с курой с/сметаной	150	6,98	2,2	20,3	132,4	28,59	1,37	0,17	0,14	24,3
	Картофельное пюре	100	3,53	5,1	35,53	207,5	46,33	0,93	0,1	0,08	17,3
	Мясная котлета	50	11,33	10,33	6,95	171,1	9,06	0,77	0,04	0,07	0,0
	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	рыба под омлетом	120	21,12	12,26	7,24	224,51	169,77	0,81	0,13	0,24	1,31
	Булка домашняя	30	8,63	11,9	49,2	343,6	83,29	0,88	0,13	0,15	0,73
	Снежок	150	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0,3

	ИТОГО	1156	56,65	63,42	231,89	1759,7	566,75	9,15	1,05	1,6	86,25
Четверг 4 день	**Наименование блюда**	**масса**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**энерг. ценность**	**Ca**	**Fe**	**B_1**	**B_2**	**C**
Завтрак I	Каша пшенная молочная	150	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Какао на молоке	150	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с маслом	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
Завтрак II	Яблоко	85	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Суп картоф.вермиш. с мясом	150	7,54	6,61	16,07	158,3	16,94	3,08	0,08	0,08	1,89
	Капуста тушеная с мясом	150	10,3	7,61	11,71	173	81,6	1,27	0,07	0,15	46,66
	Компот из сухофруктов	150	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	Картофель запеченный в сметане	120	3,53	5,1	35,53	207,5	46,33	0,93	0,1	0,08	17,3
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Чай сладкий	150	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	С сыром	6	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
	ИТОГО	1156	42,95	46,11	204,72	1393,4	471,98	11,87	0,72	0,94	76,09

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.

Пятница	**Наименование блюда**	**масса**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**энерг.**	**Ca**	**Fe**	**B_1**	**B_2**	**C**

5 день						ценность					
Завтрак I	Каша пшеничная молочная	150	7,82	8,9	32,9	235,9	64,56	0,71	0,11	0,08	0,6
	Кофе на молоке	150	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка с маслом	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
Завтрак II	Банан	85	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из моркови с яблоком . до 01.03.	40	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	С 01.03 до 31.03. Салат из свеж. помидоров	40	0,8	3,6	5,02	56,3	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
	Борщ с курой и сметаной	150	6,15	4,55	11,9	119,4	42,44	0,76	0,08	0,06	30,89
	Запеканка картоф. с мясным фаршем	150	2,06	5,27	-	108,0	42,89	1,2	0,05	0,05	20,46
	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	Салат картоф.с морковью и зеленым горошком	150	16,89	9,59	4,96	198,3	32,4	0,75	0,07	0,11	3,29
	Сок	180	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Булка	35	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	С сыром	7	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
	ИТОГО	1162	55,69	65,49	147,74	1498,1	431,56	9,47	1,01	1,06	72,92

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.

	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник 6 день	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность	Ca	Fe	B_1	B_2	C
Завтрак I	Каша ячневая молочная	150	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Кофе черный	150	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Печенье	30	2,8	1,82	50,25	222,0	6,5	0,36	0,03	0,03	0
Завтрак II	Яблоко	85	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свежей капусты с морковью до 01.03.	40	0,96	3,79	5,41	61,3	30,65	0,45	0,02	0,02	15,02
	С 01.03. до 31.03 Икра морковная	40	0,9	4,5	3,3	56	15,2	0,52	0,018	0,018	1,458
	Рассольник со сметаной с курой	150	6,62	5,55	23,34	177,5	25,95	1,02	0,11	0,07	17,26
	Рыба тушеная с овощами в томате	50	10,51	4,95	4,98	110,5	16,93	8,85	0,1	0,18	3,12
	Макароны отварные	150	3,5	0,4	16,8	80,2	0,6	0,5	0,04	0,04	0
	Компот из сухофруктов	150	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	35	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,78	4,59	5,74	77,5	117,63	0,63	0,1	0,19	1,21
	Булка	35	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром	8	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
	Снежок	180	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
	ИТОГО	1400	43,23	42,79	206,15	1384,8	356,79	16,79	0,74	0,85	40,41

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.

Вторник 7 день	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность	Ca	Fe	B_1	B_2	C
Завтрак I	Каша пшенная молочная	150	7,82	8,9	32,9	235,9	64,56	0,71	0,11	0,08	0,6
	Кофе на молоке	150	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка	35	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
Завтрак II	Банан	85	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свеклы	40	0,77	3,79	6,47	65	30,9	0,59	0,04	0,03	4,05
	Суп овощной с курой и сметаной	150	2,06	5,27	13,01	108,0	42,89	1,2	0,05	0,05	20,46
	Жаркое по –домашнему с мясом	150	12,24	9,98	30,13	267,0	23,85	2,78	0,2	0,24	22,56
	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	35	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	Пудинг творожный с молочной подливой	128	26,62	33,63	35,72	456,0	254,18	0,72	0,07	0,39	0,77
	Булка	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром	7	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
	Снежок	150	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
	ИТОГО	1200	72,22	71,72	193,9	1574,8	642,84	9,7	0,86	1,38	56,42

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.

Среда	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность	Ca	Fe	B_1	B_2	C

8 день											
Завтрак I	Каша гречневая молочная	150	6,51	8,71	23,63	203,4	66,68	0,21	0,04	0,08	0,66
	Кофе черный на молоке	150	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	5	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
Завтрак II	Сок	85	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
	Печенье	30	2,9	6,0	37,5	208,5	10,0	0,5	0,04	0,04	0,0
Обед	Салат из белокочанной капусты до 01.03.	40	0,92	3,04	5,42	52,0	30,97	0,37	0,01	0,02	23,08
	С 01.03. до 31.03. Зеленый горошек	40	0,75	0,06	6,97	31,38	15,64	0,4	0,036	0,042	2,88
	Суп с клецками, с курой	150	2,78	4,59	5,74	77,5	117,63	0,63	0,1	0,19	1,21
	Биточки мясные	50	9,9	14,7	10,1	219,8	13,28	0,69	0,04	0,07	1,8
	Пюре картофельно-морковное	150	10,3	7,61	11,71	173,0	81,6	1,27	0,07	0,15	46,66
	Компот из сухофруктов	150	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	36	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	Капуста под омлетом	150	5,7	8,0	23,0	193,0	0156,2	0,4	0,1	0,2	1,6
	Снежок	150	5,0	3,2	8,5	80,7	48,	-	0,02	0,02	03
	Булка домашняя	60	4,32	12,7	33,18	231,6	18,23	0,97	0,12	0,05	0,00
	ИТОГО	1350	55,18	73,5	190,15	167,7	779,57	7,68	0,77	1,0	83,66

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.

Четверг 9 день	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность	Ca	Fe	B_1	B_2	C
Завтрак I	Каша пшеничная молочная	150	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Какао на молоке	150	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	6	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
Завтрак II	Яблоко	85	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свеклы до 01.03.	40	0,77	3,79	6,47	65	30,9	0,59	0,04	0,03	4,05
	С 01.03. до 31.03. Салат из свежих огурцов	40	0,8	5,4	4,2	68	15,3	0,38	0,018	-	24
	Суп картофельный с мясом	150	7,54	6,61	16,07	158,3	16,94	3,08	0,08	0,08	1,89
	Плов с мясом	150	15,9	11,02	49,22	452,0	53,7	1,1	0,06	0,11	30,18
	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	36	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	Винегрет овощной	150	11,53	13,76	4,88	195,3	88,88	2,2	0,09	0,41	2,39
	Сок	150	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0	0,12	0,12	6,0
	Булка	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0

	с сыром	7	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
	ИТОГО	1300	54,47	57,84	168,7	1523,2	476,25	10,86	0,86	1,37	72,09

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.

Пятница 10 день	**Наименование блюда**	**масса**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**энерг. ценность**	**Ca**	**Fe**	**B_1**	**B_2**	**C**
Завтрак I	Каша геркулесовая молочная	150	7,18	9,95	26,82	232,1	70,62	0,83	0,11	0,09	0,61
	Кофе черный на молоке	150	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	6	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
Завтрак II	Банан	90	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
обед	Салат из свежих помидоров	45	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Свекольник с курой и сметаной	150	5,98	4,55	12,13	119,8	46,03	1,39	0,08	0,08	19,55
	Рис отварной с подливой	150	4,47	12,85	21,9	222,4	11,49	3,11	0,19	0,09	0,00
	Рыбная котлета	70	7,97	5,11	8,49	111,0	30,6	0,76	0,06	0,07	0,61
	Компот из сухофруктов	150	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	36	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
Полдник	Овощное рагу с яйцом .	150	3,58	8,79	24,79	240,7	34,78	0,76	0,06	0,05	23,79
	Чай сладкий .	150	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Булка	36	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром	7	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3

	ИТОГО	1300	39,46	50,03	200,39	1432	426,35	123,578	6,69	0,76	53,2

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных орг./под.ред.М.П.Могильного и Т.В.Тутеляна-М.:ДеЛи,2011г.