

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Ивушка»
общеразвивающего вида городского округа город Буй



Примерное
десятидневное меню
для организации питания
детей от 1,5 до 3-х лет

	1 день										
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Макароны с сыром Технологическая карта 265 Справочник 1981 г.	150	6,07	7,48	23,98	191,0	112,11	0,66	0,09	0,06	0,16
	Чай сладкий с лимоном Технологическая карта 434 Справочник 1981 г.	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
ИТОГО		330	9,23	13,53	76,7	458,5	130,16	2,06	0,13	0,11	3,06
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом Технологическая карта40 Справочник 1981 г.	40	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Гороховый суп с курой Технологическая карта118 Справочник 1981 г.	150	9,56	5,09	23,91	184,0	43,84	2,02	0,23	0,08	15,25
	Гуляш из печени Технологическая карта155 Справочник 1981 г.	50	10,51	4,95	4,98	110,5	16,93	8,85	0,1	0,18	3,12
	Греча отварная Технологическая карта445 Справочник 1981 г.	100	4,47	12,85	21,9	222,4	11,49	3,11	0,19	0,09	0,00
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	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
ИТОГО		480	29,32	23,69	75,71	596,9	101,48	14,93	0,66	0,5	29,16

Полдник	Суп молочный перловый (Технологическая карта127 Справочник 1981 г.)	120	5,43	7,53	28,9	205,2	64,89	0,21	0,03	0,08	0,66
	Кисломолочный продукт	150	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
	Булка	30	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
ИТОГО		306	12,98	19,28	52,98	431,6	121,69	0,83	0,12	0,17	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1116	51,53	19,28	56,5	14,87	353,33	17,82	0,91	078	60,72

	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак I	Каша манная молочная Технологическая карта328426	150	6,51	8,71	23,63	203,4	66,68	0,21	0,04	0,08	0,66
	Справочник 1981 г.										
	Какао на молоке Технологическая карта	150	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Справочник 1981 г.										
	Булка с маслом	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		6	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		336	3,7	22,22	58,56	493,6	255,48	0,92	0,7	0,37	2,61
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из капусты Технологическая карта45	40	0,77	3,79	6,47	65	30,9	0,59	0,04	0,03	4,05
	Справочник 1981 г.										
	Суп картофельный с рыбой со сметаной Технологическая карта125	150	6,15	4,55	11,9	119,4	42,44	0,76	0,08	0,06	30,89
	Справочник 1981 г.										
	Плов с мясом Технологическая карта184	150	14,3	12,1	43,99	432,7	21,72	2,27	0,12	0,19	2,06
	Справочник 1981 г.										
	Компот из сухофруктов	150	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0

	Технологическая карта395 Справочник 1981 г.										
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		520	28,24	23,92	93,34	765,1	115,26	6,05	0,36	0,4	37
Полдник	Запеканка творожная с молочной подливой Технологическая карта 344 Справочник 1981 г.	120	26,5	26,2	27,3	405,0	254,18	0,72	0,07	0,39	0,77
	Кисломолочный продукт	150	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
ИТОГО		270	3,5	29,4	35,8	485,7	302,18	0,72	0,09	0,4	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1126	73,24	75,54	187,7	1744,4	672,89	7,69	0,62	,8	40,41

3 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак I	Каша геркулесовая Технологическая карта321 Справочник 1981 г.	150	7,18	9,95	26,82	232,1	70,62	0,83	0,11	0,09	0,61
	Кофе на молоке Технологическая карта422 Справочник 1981 г.	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	6	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		336	1,13	20,1	64,7	482,8	139,82	1,54	0,2	0,23	1,23
Завтрак II	Фрукты	86	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 Технологическая карта49 Справочник 1981 г.	40	0,96	3,79	5,41	61,3	30,65	0,45	0,02	0,02	15,02
	Щи с курой со сметаной Технологическая карта150 Справочник 1981 г.	150	6,98	2,2	20,3	132,4	28,59	1,37	0,17	0,14	24,3
	Картофельное пюре Технологическая карта443 Справочник 1981 г.	100	3,53	5,1	35,53	207,5	46,33	0,93	0,1	0,08	17,3
	Мясная котлета Технологическая карта167 Справочник 1981 г.	50	11,33	10,33	6,95	171,1	9,06	0,77	0,04	0,07	0,0
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	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

ИТОГО		520	26,98	22,22	93,11	709,3	134,87	5,92	0,57	0,55	62,62
Полдник	Капуста под амлетом Технологическая карта82 Справочник 1981г.	120	4,91	6,0	16,37	143,3	169,77	0,81	0,13	0,24	21,37
	Булка	30	8,63	11,9	49,2	343,6	83,29	0,88	0,13	0,15	0,73
	Кисломолочный продукт	150	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0,3
ИТОГО		300	18,54	21,1	74,07	567,6	301,06	1,69	0,28	0,41	22,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1156	56,65	63,42	231,89	1759,7	566,75	9,15	1,05	1,6	86,25

4день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшенная молочная Технологическая карта323 Справочник 1981 г.	150	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Какао на молоке Технологическая карта426 Справочник 1981 г.	150	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с маслом ,сыром	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		6	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		336	14,22	22,61	64,28	512,6	262,28	1,7	0,26	0,39	2,55
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Суп картофельный - вермишелевый с мясом Технологическая карта143 Справочник 1981 г.	150	7,54	6,61	16,07	158,3	16,94	3,08	0,08	0,08	1,89
	Капуста тушеная с мясом Технологическая карта288 Справочник 1981 г.	150	10,3	7,61	11,71	173	81,6	1,27	0,07	0,15	46,66
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	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
ИТОГО		480	21,88	5,02	67,76	479,3	118,74	6,78	0,27	0,36	48,55
Полдник	Картофель запеченный в сметане Технологическая карта402 Справочник «Организация питания в	120	3,53	5,1	35,53	207,5	46,33	0,93	0,1	0,08	17,3

	ДОУ»										
	Салат из свеклы с растительным маслом49 Технологическая карта	40	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Чай сладкий с лимоном Технологическая карта434 Справочник 1981 г.	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
ИТОГО		340	6,89	8,48	72,65	401,5	90,96	3,38	0,9	0,19	24,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1156	42,95	46,11	204,72	1393,4	471,98	11,87	0,72	0,94	76,09

5 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшеничная молочная Технологическая карта 325 Справочник 1981 г.	150	7,82	8,9	32,9	235,9	64,56	0,71	0,11	0,08	0,6
	Кофе на молоке Технологическая карта422 Справочник 1981 г.	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	6	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		336	1,77	19,05	70,79	486,6	133,76	1,42	0,2	0,22	1,25
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом Технологическая карта40 Справочник 1981 г.	40	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Борщ с курой Технологическая карта96 Справочник 1981 г.	150	6,15	4,55	11,9	119,4	42,44	0,76	0,08	0,06	30,89
	Овощной гарнир	100	2,06	5,27	-	108,0	42,89	1,2	0,05	0,05	20,46
	Гуляш мясной	50	8,8	20,2	0	220,8	23,0	1,3	0,16	0,16	0
	Технологическая карта317 Справочник 1981 г.										
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	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
ИТОГО		520	2,79	33,85	52,22	69,2	157,56	6,6	0,55	0,54	62,14
	Рыба под омлетом	120	16,89	9,59	4,96	198,3	32,4	0,75	0,07	0,11	3,29

Полдник	Технологическая карта97 Справочник 1981 г										
	Сок	150	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	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		306	22,17	12,59	24,73	320,3	140,24	1,44	0,26	0,3	0,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1162	55,69	65,49	147,74	1498,1	431,56	9,47	1,01	1,06	72,92

	6 день										
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша ячневая Технологическая карта325 Справочник 1981 г	150	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Чай сладкий Технологическая карта434 Справочник 1981 г	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
ИТОГО		330	10,09	10,97	94,82	503,4	88,03	2,26	0,6	0,4	3,5
Завтрак II	Фрукты	86	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 Технологическая карта49 Справочник 1981 г	40	0,96	3,79	5,41	61,3	30,65	0,45	0,02	0,02	15,02
	Рассольник со сметаной с курой Технологическая карта103 Справочник 1981 г	150	6,62	5,55	23,34	177,5	25,95	1,02	0,11	0,07	17,26
	Гуляш из печени Технологическая карта155 Справочник 1981 г	50	10,51	4,95	4,98	110,5	16,93	8,85	0,1	0,18	3,12
	Макароны отварные Технологическая карта265 Справочник 1981 г	100	3,5	0,4	16,8	80,2	0,6	0,5	0,04	0,04	0
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г	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
ИТОГО		520	25,59	5,48	81,5	577,5	94,33	13,25	0,39	0,43	35,4

Полдник	Суп молочный с клецками Технологическая карта146 Справочник 1981 г	120	2,78	4,59	5,74	77,5	117,63	0,63	0,1	0,19	1,21
	Булка	30	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
	Кисломолочный продукт	150	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
ИТОГО		306	7,55	16,34	29,82	303,9	174,43	1,25	0,19	0,28	1,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1156	43,23	42,79	206,15	1384,8	356,79	16,76	0,74	0,85	40,41

7 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшенная Технологическая карта323 Справочник 1981 г	150	7,82	8,9	32,9	235,9	64,56	0,71	0,11	0,08	0,6
	Какао на молоке Технологическая карта426 Справочник 1981 г.	150	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка	30	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
ИТОГО		336	5,01	22,41	67,83	526,1	253,36	1,42	0,24	0,37	2,55
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из моркови Технологическая карта50 Справочник 1981 г.	40	0,77	3,79	6,47	65	30,9	0,59	0,04	0,03	4,05
	Суп овощной с курой Технологическая карта74 Справочник 1981 г.	150	2,06	5,27	13,01	108,0	42,89	1,2	0,05	0,05	20,46
	Жаркое по –домашнему с курой Технологическая карта158 Справочник 1981 г.	150	12,24	9,98	30,13	267,0	23,85	2,78	0,2	0,24	22,56
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	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
ИТОГО		520	25,59	15,48	84,85	512,0	87,3	7,57	0,53	0,6	53,07
Полдник	Запеканка творожная с молочной подливой Технологическая карта344	120	26,62	33,63	35,72	456,0	254,18	0,72	0,07	0,39	0,77

	Справочник 1981 г.										
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром		2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
	Кисломолочный продукт	150	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
ИТОГО		306	31,62	33,83	44,22	536,7	302,18	0,72	0,09	0,41	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1162	72,22	71,72	193,9	1574,8	642,84	9,7	0,86	1,38	56,42

8 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак I	Каша геркулесовая молочная Технологическая карта321 Справочник 1981 г.	150	6,51	8,71	23,63	203,4	66,68	0,21	0,04	0,08	0,66
	Кофе черный на молоке Технологическая карта422 Справочник 1981 г	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	6	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		336	10,46	8,86	61,52	454,1	135,88	0,82	0,13	0,28	8,81
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из белокочанной капусты45 Технологическая карта Справочник 1981 г	40	0,92	3,04	5,42	52,0	30,97	0,37	0,01	0,02	23,08
	Суп с клецками с курой Технологическая карта 121 Справочник 1981 г	150	2,78	4,59	5,74	77,5	117,63	0,63	0,1	0,19	1,21
	Котлета мясная Технологическая карта67 Справочник 1981 г	50	9,9	14,7	10,1	219,8	13,28	0,69	0,04	0,07	1,8
	Капуста тушеная Технологическая карта288 Справочник 1981г	100	10,3	7,61	11,71	173,0	81,6	1,27	0,07	0,15	46,66
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г	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
ИТОГО		520	29,7	30,74	63,95	712,3	421,26	5,39	0,4	0,55	72,95

Полдник	Суп молочный перловый 127Технологическая карта Справочник 1981 г	120	5,7	8,0	23,0	193,0	0156,2	0,4	0,1	0,2	1,6
	Кисломолочный продукт	150	5,0	3,2	8,5	80,7	48,	-	0,02	0,02	03
	Булка домашняя Технологическая карта482 Справочник 1981 г	70	4,32	12,7	33,18	231,6	18,23	0,97	0,12	0,05	0,00
ИТОГО		340	15,02	23,9	64,68	505,3	22,43	1,7	0,24	0,27	1,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1196	55,18	73,5	190,15	167,7	779,57	7,68	0,77	1,	83,66

9 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшеничная Технологическая карта325 Справочник 1981 г	150	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Какао на молоке Технологическая карта426 Справочник 1981 г	150	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с	30	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
ИТОГО		336	14,22	22,68	64,28	512,6	262,28	,7	0,26	0,39	2,55
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Технологическая карта54	40	0,92	3,04	5,42	52	30,97	0,37	0,0	0,02	23,08
	Суп картофельный с мясом Технологическая карта123 Справочник 1981 г	150	7,54	6,61	16,07	158,3	16,94	3,08	0,08	0,08	1,89
	Голубцы ленивые Технологическая карта285 Справочник 1981 г	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
	Справочник 1981 г. Технологическая карта395										
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		520	28,54	21,47	95,63	799,3	12,85	6,95	0,39	0,45	61,15

Полдник	Гренки в яйце Технологическая карта86 Справочник 1981 г.	120	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
ИТОГО		270	11,71	13,76	8,8	211,3	89,12	2,2	0,21	0,53	8,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1126	54,47	57,84	168,7	1523,2	476,25	10,86	0,86	1,37	72,09

[illegible]

ИТОГО		520	23,02	26,34	79,9	544,2	137,3	119,7	6,36	0,47	24,95
Полдник	Овощное рагу с яйцом Технологическая карта59 Справочник 1981 г.	120	3,58	8,79	24,79	240,7	34,78	0,76	0,06	0,05	23,79
	Чай сладкий Технологическая карта434 Справочник 1981 г.	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		306	5,36	11,84	55,86	405,7	150,43	2,35	0,13	0,13	26,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1162	39,46	50,03	200,39	1432,7	426,35	123,57	6,69	0,76	53,2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ		1151,8	54,56	62,19	178,78	1546,98	476,04	101,01	1,42	1,05	64,21