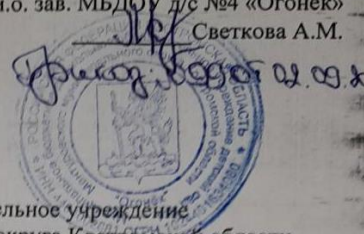


Утверждаю
и.о. зав. МБДОУ д/с №4 «Огонек»
Светкова А.М.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 4 «Огонек» Мантуровского муниципального округа Костромской области.

Примерное десятидневное МЕНЮ

В группах от 1-х до 3 лет

Примерное десятидневное
МЕНЮ

В группах от 1-х до 3 лет

1 день (сд)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур
			белки	жиры	Угле-ды		
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша молочная геркулесовая	200/5	3.7	6.97	15.98	114	
2	Какао с молоком	200	2,20	1,80	7,05	77	
3	Батон с маслом	40/7	1.36	5.15	16,02	123	
	Итого на завтрак		7.26	10.53	48.43	314	
	<i>Обед</i>						
1	Салат «Здоровье»	60	0.87	6,04	5,91	95.0	
2	Суп «кружевница»	200	4.07	2,49	13.58	98.2	
3	Рожки отварные	130	4,47	2,98	36,02	96	
4	Гуляш из говядины	50	12,15	3.02	3.79	107	
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	6,98	78	
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.6	22.25	96.7	
	Итого на обед		24,1	15,13	88.53	570.9	
	<i>Полдник</i>						
1	Кефир	200	5.6	6.4	15.18	145	
2	Плюшка	80	3,9	2,46	23,32	120.8	
	Итого на полдник		9.5	8,86	38.5	265,8	
	<i>Ужин</i>						
1	Капуста тушеная	200	2.1	4.36	37.85	139.2	
2	Яйцо вареное	40	2,32	4,66	0.3	59,8	
3	Чай сладкий	200	0,20	0.05	15.01	57.0	
4	Батон	40	1.79	4.86	12.34	114.75	
5	Мандарин,	80	0,4	0		79.5	
	Итого за день		6,81	14.2	69,77	480.29	
	Среднее значение за период		47.67	53.2	231.6	1530.99	

2день (сад)

№9	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	Жиры	Углев- лы		
	завтрак						
1	Каша гречневая молочная	200/5	8.73	4.75	33.94	115	
2	Кофейный напиток с	200	1,40	1,60	22,31	108	
3	Батон с сыром	40/15	5.76	5.25	14.94	113	
	Итого за завтрак		15.89	11.6	71.19	336	
	обед						
1	Зеленый горошек отварной	50	1.05	2.0	3.55	33.2	
2	Свекольник со сметаной	200/5	2.0	4.6	10.2	90.9	
3	Тефтели мясные	85/40	3.5	1.66	2.29	37.84	
4	Рагу овощное	150	1,83 ,	2,99	7,58	107	
5	компот из изюма	150	0,3	0	18,87	73	
g	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	22.5	106.7	
	Итого за обед		11.28	11,85	64,96	376,07	
	полдник						
1	вафли	50	0.85	7.55	16.17	134.7	
2	йогурт	200	3,2	2,7	5,0	60	
	Итого за полдник		4.05	10.25	21.7	194.7	
	ужин						
1	Запеканка рыбная	100	12.3	12.4	8.6	197	
2	Рис отварной с маслом	100	1.30	5.1	21.4	157.6	
3	Сок персиковый	200	0.4	0	26.4	240	
4	банан	100	0.89	3.43	5.67	57.3	
	Итого за ужин		14.89	20.93	62.07	651	
	Итого за день		46.11	54.63	219.92	1557.77	
	Среднее значение за период						

3 день (сад)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	200/5	6.18	8.1	32.46	218	
2	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	
3	батон с повидло	40/10	2,32	3.57	26.0	146	
	Итого за завтрак		10,04	13.3	67.82	420	
	обед						
1	Огурцы порционные свежие	50	0.4	0,05	1,3	2,0	
2	Суп на курином бульоне с гренками	200/10	1.01	4.35	6.1	71.3	
3	Картофель тушеный	150	2.38	11,15	13.1	100	
4	Котлета рубленая икуптицы	50	18,5	5,16	5,21	93	
5	Компот из кураги	150	0,18	0	37,3	72,7	
6	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.25	106.7	
	Итого за обед		25,07	21,31	85,26	445,7	
	полдник						
1	снежок	200	3.2	2.7	5.8	60	
2	пряник	50	2.4	1.4	13.8	125	
3	яблоко	80	0.23	0	10.08	41.3	
	Итого за полдник		5.83	4.1	29.68	226.3	
	ужин						
1	Запеканка из вермишели и творога	200	13.3	8.54	34.06	300	
2	Молочный соус	50	0.44	3.03	1.9	37.8	
3	Напиток лимонный	200	0.15	0	19.28	78.75	
4	Батон	40	1.79	6.86	11.34	114.75	
	Итого за ужин		15.68	18.43	66.58	531.3	
	Всего за день		56.55	55.13	249.43	1623	
	Среднее значение						

4день (сад)

N(2)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углёв-ды		
	завтрак						
1	Каша молочная «Дружба»	200/5	4.86	10.04	33,16	204.0	
2	Какао с молоком	200	3,2	2,8	7,05	77	
3	Батон с маслом	40/7	2,36	9,15	15,02	123	
	итого		10,42	21,99	55,23	404,0	
	Итого завтрак						
	обед						
1	Икра кабачковая	50	0,95	3,45	3,85	59,5	
2	Суп овощной с мясом	200/20	3,76	4,05	16,0	108,8	
3	Биточки рыбные	75	6.2	3.43	8.69	15.9	
4	Картофельное пюре	130	4.05	3.0	23.26	172.12	
5	Компот из чернослива	150	0.96	0	19,9	79,5	
6	Хлеб ржаной	50	2.61	0.6	22.25	106.7	
	Итого за обед		18.533	14.53	93.95	562,52	
	ПОЛДНИК						
1	Кефир с сахаром	200	4,60	6,40	13,18	105	
2	Пирог с повидлом	80	5.0	4.01	33.7	106.8	
	Итого за полдник		9.6	10,41	46,88	211.8	
	ужин						
1	Макароны отварные с сыром	200					
2	Чай сладкий	200					
3	Мандарин	80					
	Итого за ужин		6.98	9.83	39.59		
	Итого за день		45.51	56.67	225.65	1469.06	

5день (сад)

Ns	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды	ккал	
	завтрак						
1	Каша манная молочная	200/5	4.96	7,8	21,02	104	Сборник рецептур 1981 г
2	Кофейный напиток	200	4,20	4,80	7,05	87	Сборник рецептур 1981 с
3	Батон с сыром	40/15	5,68	5,0	9,92	127.4	Сборник рецептур 1981 г
	Итого за завтрак		14,84	17.6	37,99	318,3	
	обед						
1	Помидоры свежие	50	0.40	0,1	1,9	12	Сборник рецептур 1981 г
2	Суп картофельный с клёцками	200	3.90	2.40	18.80	123.0	Сборник рецептур 1981 г
3	Суфле из отварной говядины	70	2,37	2,4	15,45	144	Питание детей 208 г
3	Рис отварной с овощами	150	3,64	2,11	18,61	228	Организация рационального питания детей В ДОУ сВоронеж 2008 с
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	6,98	78	Сборник рецептур 1981 г
6	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.25	106.7	Организация рационального питания детей В ДОУ г .Воронеж 2010 г.
	Итого за обед		11.92	10,61	83.97	691,7	_____
	полдник						
1	Йогурт	200	5.90	6.75	9.91	122	Питание детей 2008 г
2	Яйцо вареное	40	3.29	2.3	0.3	31.4	Питание детей 2008г
3	Хлеб пшеничный	40	1.79	6.86	11.34	114.75	Организация питания детей 2008г г .Воронеж
	Итого за полдник		10.9	13.91	21.55	268.1	
	Ужин						
1	Сырники	200	8.78	6.8	40.26	142	Сборник рецептур 1981г
2	Соус молочный	50	0.44	3.03	1.9	37.8	Сборник рецептур 1981г
3	Сок абрикосовый	200	0.4	0	26.4	24.0	Рецептура блюд 2008г

6 день (сад)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	жиры	Углев-ды	Энергетичес- кая ценность	№ рецептуры
	<i>завтрак</i>						
1	Горошек зеленый отварной	50	1,05	1,0	4,55	33,2	
2	Омлет натуральный	110	6.04	8.04	2.04	218	
2	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,31	105	
3	Батон с повидло	40/10	2.68	7.0	19.92	77.3	
	Итого за завтрак		11.17	21,64	38,82	433.5	
	<i>обед</i>						
1	Салат из свёклы	60	0,84	3,05	5,07	69	
2	Рассольник со сметаной	200/5	1.99	3.34	15.35	118.2	
3	Голубцы ленивые	70/30	10,16	5,80	3,89	70	
4	Картоф.пюре с морковью	150	6,74	4,61	43,06	27	
4	Компот из изюма	150	0,09	0	18,67	72,75	
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.6	22.25	106.7	
	Итого за обед		22,42	17,4	108,29	463,65	
	<i>полдник</i>						
1	Ватрушка с творогом	90	2,99	3,17	18,38	184	
2	Снежок	200	4.90	5.75	7.91	102	
			7.89	8.92	26.29	306	
	<i>ужин</i>						
1	Картофель и овощи тушёные	125/25	1,84	3,92	21,08	51	
2	Сок абрикосовый	200	0,52	0,15	31,76	103	
3	Батон	30	1.32	5.37	10.09	102.34	
4	Груша	80	0.6	0	16.05	84	
	Итого за ужин		5.28	9.44	58.98	295.34	
	Всего за день		47.67	57.36	237.29	1498.49	
	Среднее значение						

7день (сад)

N4	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Углев-ды	Энергетическая ценность	Рецептур а блюд
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	200/5	6.18	8.80	32.46	218	Организация рационального питания в доу 2008г г Воронеж
2	Какао с молоком	200	3,20	4,80	7,05	87	Сборник рецептов 1981 г
3	Батон с маслом	40/7	2.36	9.15	15.02	153	Сборник рецептов 1981 г
			12,74	22,75	54,53	458	
	обед						
1	Сельдь с картофелем и маслом растительным	15/45/5	3,47	2,45	5,49	54	Сборник рецептов «Школьник»
2	Борщ	200	1,78	3,2	10,6	71,2	Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ 2012г
3	Бефстроганов	50/50	10,55	9,4	3,68	105	Сборник рецептов 1981 г
4	Вермишель отварная.	150	5,3	3,62	26,7	182	Сборник рецептов 1981 г
5	Компот из кураги	150	0.18	0	37,3	72,7	Сборник рецептов 1981 г
6	хлеб	40	2.6	0.6	22.25	106.7	Организация питания детей в ДДОУ 2012г
	Итого за обед		13,88	19,27	96,02	491	
	полдник						
1	Молоко кипяченое	200	5,90	6,75	9,91 ^И	122	Организация питания детей в ДДОУ 2012г
2	Пряник	50	1.5	0,36	12,88	62,7	Организация питания детей в ДДОУ 2012г
	Итого за полдник		7,4	7,11	22,79	184,7	
	Ужин						
1	Салат из свежих фруктов с йогуртом	60/20	0.28	0.12	5.25	23.8	Организация питания детей в ДДУ 2012 г
2	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	10.04	10.91	26.52	343.5	Справочник рецептурных блюд 2003г
3	Чай с лимоном	200/7	0.26	0.05	15.22	59	Сборник рецептов 1981г
	Итого за ужин		10.58	11.08	46.99	428.0	
	Итого за день		44.6	50.21	211.33	1461.7	
	Среднее значение						

8 день (сад)

№	Наименование блюда	Вес блюда		белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ рецептуры
	завтрак								
1	Каша кукурузная молочная	200/5		3.3	8.5	25.5	111		Организация рационального питания детей В ДОУ г .Воронеж 2010 с
2	Кофейный напиток	200		3,20	4,80	7,05	87		Сборник рецептов 1981 с
3	Батон с сыром	40/15		2.36	9.15	15.02	153		Сборник рецептов 1981 г
				8.86	22.45	47.57	351		
	обед								
1	Салат « Бурячок»	50		0.5	1.52	2.37	34		Дошкольное воспитание 1989 г
2	Суп гороховый	200		3,89	5,16	25,6	162		Организация рационального питания детей В ДОУ г .Воронеж 2010 с
3	Кура отварная	50		6,28	5,9	0,56	117		Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 с
4	Рис отварной	150		1,81	4,11	8,61	186		Организация рационального питания детей В Д О У г . В о р о н е ж 2 0 1 0 с
5	Компот из сухофруктов	150		0	0	6,98	78		Сборник рецептов 1981 г.
6	Хлеб ржаной	40		2.6	0.6	22.25	85.33		Организация рационального питания детей В ДОУ г.Воронеж 2010 с
	Итого за обед			15.08	17.29	67.94	562.33		
	Полдник								Дошкольное воспитание 1989 г
1	Кефир	200		5,60	6,40	15,18	145		Организация рационального питания детей В ДОУ г .Воронеж 2010 с
2	Пирог с картошкой	75		2,9	3,4	27,32	100,0		Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 с
	Итого за полдник			8.5	9.8	42.5	245		Организация рационального питания детей В Д О У г . В о р о н е ж 2 0 1 0 с
	Ужин								Сборник рецептов 1981 г.
1	Рыба по-польски	60		9.1	3,84	2,9	123,7		Организация рационального питания детей В ДОУ г.Воронеж 2010 с
2	Сок персиковый	200		0,4	0	26,4	240		
3	Батон	40		1,79	6,86	11,34	114,75		Дошкольное воспитание 1989 г
4	Банан	200		3,2	2,7	5,8	60		Организация рационального питания
	Итого за ужин			14.49	13.4	46.44	438.2		
	Итого за день			46.93	57.7	204.45	1696.53		
	Среднее значение								

9 день (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углевод ы		
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	200/5	5.18	8.80	22.46	120.0	Сборник рецептур 1981 с
2	Молоко кипяченое	200	3,2	2,8	7,05	55.0	Сборник рецептур 1981 г
3	Батон с повидло	40/10	7.68	7.0	19.92	208.80	Сборник рецептур 1981 г
	Итого за завтрак		16.0	18,6	49,43	383,8	
	обед						
1	Огурец консервированный	60	0.24	0.03	0,48	4	Справочник рецептурных блюд 2003 г
2	Щи со сметаной	200/5	8,05	9.37	16.43	109.60	Сборник рецептур 1981 г.
3	Рулет мясной с яйцом	100	10.13	2.20	14.13	185.33	Организация рационального питания детей В ДОУ с Воронеж 2010 г
5	Картофельное пюре	150	5,5	4,04	30,3	198,7	Сборник рецептур 1981 г
6	Компот из чернослива	150	0,96	0	19,9	79,5	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 с
7	хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,7	сборник рецептур 1981г
	Итого обед		17,4	16,2	103,4	548.383	
	полдник						
1	Йогурт	200	3,2	2,7	5,8	60	Рецептура блюд для детских учреждений Ростов - на Дону 2013 с
2	Гренки из пшеничного	50	2.12	1.56	12.06	112.80	Сборник рецептур 1981 г
	Итого за полдник		5,32	4,26	17,86	172,8	
	ужин						
1	Винегрет	200	1,33	1,99	31,58	107	Питание детей Ладодо, Дружинина
2	Чай с мармеладом	200/30	0.19	0.05	6.92	27	Сборник рецептур 1981г
3	Батон	40	1.79	6.86	11.34	114.75	Питание детей 2003г
4	мандарин	80	0.4	0	4.3	79.5	Сборник рецептур 1981г
	Итого за ужин		3.71	8.9	54.11	328.25	

10 день (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200/5	3,98	9,8	28,14	156	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 г
2	Чай с молоком	200	4,90	5,75	9,91	122	Сборник рецептов 1981 г
3	Батон с маслом	40/7	2.36	9.15	15.02	153	Сборник рецептов 1981 г
	Итого за завтрак		11,24	24,7	43,07	401	
	обед						
1	Салат «пёстрый»	60	0.66	1,10	5,19	50,9	Сборник рецептов 1981 с
2	Суп карт с рыбн. консервами	200	6,5	7,4	10,93	137,16	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010г
3	Котлета мясная	50	5,85	5,51	7,89	123	Сборник рецептов 1996 г
5	Капуста тушёная	150	3,1	5,36	18,85	139,2	Сборник рецептов 1981 г
6	Компот из изюма	150	0.3	0	18,87	73	Сборник рецептов 1981 г
7	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.25	106.7	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 г
	Итого за обед		19,01	16,97	73,98	529,96	
	полдник						
1	Сок абрикосовый	200	0.4	0	26.4	140	Рецептура блюд для детских учреждений Ростов - на Дону 2013 с
2	Ватрушка с морковью и картофелем	60	2,17	1,81	15,34	103,32	Сборник рецептов 1981 г
	Итого за полдник		2.21	1.8	41.7	243.32	
	Ужин						
1	Пудинг творожный с йогуртом	200/20	11,1	6,82	22,46	144	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010г
2	Напиток из шиповника	200	0,52	0,15	31,76	160	Сборник рецептов 1996 г
3	Груша	90	0,43	0	10,08	41,3	Сборник рецептов 1981 г
	Итого за ужин		12.05	6.97	64.3	345.3	Сборник рецептов 1981 г
	Итого за день		44.51	50.44	223.05	1519.58	
	Среднее значения						

