

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

Агафонов /С.Н.Агафонов/



**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад № 1**

Возрастная категория: 1-3 лет

Длительность пребывания в детском саду: 10-12 часов

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>И день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная манная	150	3,4	3,96	22,94	151	182
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,37	8,63	47,2	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак	330	8,12	13,91	43,01	341,2(24,4%)	
<i>Второй завтрак</i>						
Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,8	386
Итого за второй завтрак	95	0,38	0,38	9,31	41,8(3%)	
<i>Обед</i>						
Икра кабачковая	30	0,4	1,42	2,31	23,3	57
Суп картоф. с рыбными консервами	150	1,19	1,64	8,75	79,4	86
Плов с курицей	150	16,59	5,81	26,76	226	321
Напиок из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	417
Хлеб ржаной	40	1,76	2,67	9,04	69,6	к/п
Итого за обед	520	20,55	11,79	65,53	477,3(34,1%)	
<i>Полдник</i>						
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7	85	419
Печенье	40	4,24	8,71	29,52	153	к/п
Итого за полдник	190	8,82	12,79	36,52	238(17%)	
<i>Ужин</i>						
Рагу из овощей	150	2,15	4,73	9,85	90	360
Кисель из конц.	150	0,07	0	17,57	70,7	401
Хлеб пшеничный	40	3,96	0,74	17,26	94,4	к/п
Итого за ужин	340	6,18	5,47	44,68	255,1(18,2%)	
Итого за день	1475	44,05	44,34	199,05	1353,4(96,7%)	

2 день

Завтрак						
Каша молочная рисовая	150	2,32	3,96	24,08	151	182
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,37	8,63	47,2	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак	330	6,73	13,58	43,47	334,2(23,9%)	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	418
Итого за второй завтрак	200	1	0	20,2	84,4(4,7%)	
Обед						
Салат из св.капусты	30	0,5	1,8	3,24	31,4	21
Рассольник "Ленингр." с курицей	150	1,35	3,07	10,16	113,4	82
Рыба, припущенная в молоке	60	8,47	3,91	1,9	77	260
Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	101	339
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,78	52,2	к/п
Итого за обед	530	14,22	12,52	57,9	459,8(32,8%)	
Полдник						
Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	413
Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
Итого за полдник	200	8,3	7,81	33,54	237(5,6%)	
Ужин						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Рожки отварные	110	4,04	3,31	19,4	124	335
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,56	12,95	70,8	к/п
Итого за ужин	320	11,15	8,48	39,62	285,8(20,4)	
Итого за день	1580	41,4	42,39	194,73	1401,2(100,1%)	

3 день

Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	150	3,3	4,41	24,26	162	182
Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	412
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,37	8,63	47,2	к/п
Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак	330	7,68	7,74	39,99	274,2(19,6%)	
Второй завтрак						
Апельсины	95	0,52	0,52	12,88	62,7	389
Итого за второй завтрак	95	0,52	0,52	12,88	62,7(4,5%)	
Обед						
Зеленый горошек	30	0,89	1,56	0	25,1	10
Суп картоф.с вермиш.и курицей	150	4,31	3,91	14,13	149,3	100
Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	299
Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,38	83	354
Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,78	52,2	к/п
Итого за обед	530	18,44	16,32	61,76	533,4(30%)	
Полдник						
Кисель из конц.	150	0,07	0	17,57	70,7	401
Песочник с изюмом	50	4,24	8,71	29,52	213	488
Итого за полдник	230	4,31	8,71	47,09	283,7(20%)	
Ужин						
Винегрет овощной	120	1,64	7,42	10,12	113,8	46
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Итого за ужин	310	6,13	8,37	41,61	269,2(19,2%)	
Итого за день	1495	37,08	41,66	203,33	1423,2(101,7%)	

4 день						
Завтрак						
Каша молочная гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146	213
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,37	8,63	47,2	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак	330	9,89	15,2	42,66	348,2(24,8%)	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	64,4	418
Итого за второй завтрак	200	1	0	20,2	64,4(4,6%)	
Обед						
Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	109	100
Тефтели мясные	100	8,87	9,83	11,71	171	303
Рис отварной	110	1,68	3,94	26,9	141	332
Компот из св.яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,78	52,2	к/п
Итого за обед	540	16,3	18	77,43	546,4(39%)	
Полдник						
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Плюшка домашняя	50	3,64	6,25	26,96	179	452
Итого за полдник	210	8,22	10,33	34,54	264(18,9%)	
Ужин						
Блины со сгущенкой	120	6,52	3,71	40,47	221	430
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за ужин	270	6,56	3,72	47,46	249(17,8%)	
Итого за день	1550	41,97	47,25	222,29	1472(105%)	
5 день						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	150	4,27	4,86	24,43	172	182
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,37	8,63	47,2	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак	330	8,68	14,48	43,82	355,2(25%)	
Второй завтрак						
Бананы	95	1,4	0,5	20	90,3	386
Итого за второй завтрак	95	1,4	0,5	21	90,3(6,5%)	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,52	2,19	3,01	33,8	34
Щи из св.капусты с говядиной	150	1,04	2,93	5,09	82,4	73
Курица, туш. в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	224	319
Компот из апельсинов	150	0,34	0,08	25,49	104	392
Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,78	52,2	к/п
Итого за обед	540	12,59	7,68	56,86	496,4(35,5%)	
Полдник						
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
Пирог печеный с яйцом	60	3,46	1,4	33,34	159,6	437
Итого за полдник	210	6,11	3,73	44,65	236,6(16,9%)	
Ужин						
Котлеты манные с джемом	165	6,39	4,69	37,81	219	213
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Итого за ужин	315	6,72	4,71	58,64	303,8(21,7%)	
Итого за день	1490	35,5	31,1	224,97	1402,3(100,2%)	

6 день						
Завтрак						
Каша молочная рисовая	150	2,78	3,66	28,9	181	182
Чай с лимоном	150/3,5	0,12	0,02	10,2	41	412
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,37	8,63	47,2	к/п
Сыр порц.	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак	330	7,21	7	47,73	305,2(21,8%)	
Второй завтрак						
Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,8	386
Итого за второй завтрак	95	0,38	0,38	9,31	41,8(3%)	
Обед						
Салат из св.моркови	30	0,4	0,04	4,18	18,8	42
Суп-лапша с курицей	150	1,33	3,04	7,16	101,7	94
Голубцы "Ленивые"	135	10,61	6,81	15,04	164	315
Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,78	52,2	к/п
Итого за обед	495	13,99	10,11	53,99	421,5(30,1%)	
Полдник						
Снежок	150	2,67	2,34	14,31	89	413
Печенье	30	2,54	5,23	17,71	127,8	к/п
Итого за полдник	180	5,21	7,57	32,02	216,8(15,5%)	
Ужин						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Салат из картоф.с зел.горошком	120	2,36	6,3	11,74	113	26
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Итого за ужин	350	11,46	11,65	36,27	298,4(21,3%)	
Итого за день	1450	38,25	36,71	179,32	1383,7(98,8%)	
7 день						
Завтрак						
Каша молочная манная	150	3,4	3,96	22,94	151	182
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,37	8,63	47,2	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак	330	8,62	14,3	44,66	353,2(25%)	
Второй завтрак						
Сок овощной	200	1	0	20,2	84,4	418
Итого за второй завтрак	200	1	0	20,2	84,4(6%)	
Обед						
Борщ из св. капусты с говядиной	150	1,09	2,95	7,6	92	63
Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	261
Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	101	339
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,78	52,2	к/п
Итого за обед	500	10,64	10,1	37,9	434,2(31%)	
Полдник						
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
Итого за полдник	200	8,53	8,14	34,82	246(17,6%)	
Ужин						
Запеканка из творога со сгущенк.	95	13,16	9,05	12,87	186	251
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Итого за ужин	285	17,18	9,8	37,12	308,4(17,1%)	
Итого за день	1515	45,97	42,34	130,04	1426,2(101,9%)	

8 день						
Завтрак						
Каша молочная овсяная	150	4,05	5,59	20,36	149	182
Чай с лимоном	150/3,5	0,12	0,02	10,2	41	412
Хлеб пшеничный	20	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак	405	7,23	13,42	43,64	326,8(23,3%)	
Второй завтрак						
Апельсины	95	0,52	0,52	12,88	62,7	389
Итого за второй завтрак	95	0,52	0,52	12,88	62,7(4,5%)	
Обед						
Салат из св.помидор	30	0,41	2,23	1,7	28,5	14
Суп гороховый с говядиной	150	3,29	3,17	9,8	110,9	87
Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,2	1,98	94,5	293
Греча рассыпчатая	110	6,3	4,46	26,57	176	330
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,78	52,2	к/п
Итого за обед	530	19,36	16,28	67,66	546,9(39%)	
Полдник						
Кисель конц.	150	0,07	0	17,57	70,7	401
Пирог печеный с повидлом	60	3,46	1,4	33,34	159,6	437
Итого за полдник	210	3,53	1,4	50,91	230,3(16,5%)	
Ужин						
Сыр порц.	15	3,48	4,43	0	54	7
Рожки отварные	110	4,04	3,31	19,4	124	335
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Кондитерские изделия	30	2,54	5,23	17,71	127,8	к/п
Итого за ужин	305	10,1	12,98	44,1	333,8(23,8%)	
Итого за день	1545	40,74	44,6	219,19	1437,8(102,7%)	
9 день						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	150	4,27	4,86	24,43	172	182
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Хлеб пшеничный	20	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак	330	9,67	14,67	48,14	278,8(19,9%)	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	418
Итого за второй завтрак	200	1	0	20,2	84,4(6%)	
Обед						
Суп молочный с овощами	150	3,39	3,26	9,82	83	104
Печень по-строгановски	60	8,44	7	2,11	105	255
Рис отварной	110	1,68	3,94	26,9	141	332
Компот из св.яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,78	52,2	к/п
Итого за обед	500	14,95	14,52	63,52	454,4(32,5%)	
Полдник						
Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	413
Плюшка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	452
Итого за полдник	210	8,72	11,26	38,65	290,8(20%)	
Ужин						
Пудинг рисовый с киселем	165	5,21	8,79	48,93	196	209
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417
Итого за ужин	315	5,72	9	63,16	257(14,3%)	
Итого за день	1555	40,06	49,45	233,67	1365,4(97,5%)	

<i>Завтрак</i>						
Каша молочная гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146	213
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	20	2,98	0,56	12,95	70,8	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак	330	7,77	12,68	41,01	310,8(22,2%)	
<i>Второй завтрак</i>						
Бананы	95	1,4	0,5	20	90,3	386
Итого за второй завтрак	95	1,4	0,5	21	90,3(6,5%)	
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с курицей	150	1,4	1,7	10	101,1	83
Котлета из курицы	60	9,32	7,07	9,64	139	299
Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,38	83	354
Компот из апельсинов	150	0,34	0,08	25,49	104	392
Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,78	52,2	к/п
Итого за обед	500	14,65	12,61	62,29	479,3(34,2%)	
<i>Полдник</i>						
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,3	441
Итого за полдник	200	6,63	3,92	27,83	172,3(12,3%)	
<i>Ужин</i>						
Зеленый горошек конс.	30	0,89	1,56	0	25,1	10
Картофель тушеный с луком	110	2,3	7,76	15,47	143	145
Компот их сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,8	394
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Итого за ужин	330	7,5	10,08	53,56	347,3(19,3%)	
Итого за день	1455	37,95	39,79	205,69	1400(100%)	

Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольные образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна: М.:ДеЛи плюс 2016г.