

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 75»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Десятидневное меню

Возрастная категория: от 1г.6м. до 3 лет

дневное меню

День: понедельник Неделя: первая

Возрастная категория: от 1г.6м. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	150	4,91	6,35	20,05	120,85	46
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	97,5	2
	Хлеб пшеничный с маслом	15/5	1,4	4,14	9,04	68,2	16
		350				286,55	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Капуста припущенная	30	0,37	0,1	1,77	9,61	88
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	4,71	2,42	16,18	117,58	52
	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,43	2,03	23,38	123,0	168
	Котлета рыбная	50	7,17	2,09	1,75	66,16	85
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,17	9,02	33,2	18
	545				457,48		
Полдник	Хлеб с повидлом	20/10	2,35	0,36	16,78	75,36	94
	Молоко кипячённое	170	5,54	5,98	7,5	136,65	23
		200				211,1	
Ужин	Пудинг творожный запечённый	140	16,15	20,85	13,51	291,2	42
	Подлива кисельная	50	0,03	0	2,94	11,9	89
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		400				400,69	
	Итого:		54,61	49,47	209,06	1426,24	

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, киви

дневное меню

День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: от 1 г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша « Дружба» молочная сладкая с маслом	150	6,57	5,22	43,56	144,23	14
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359				334,06	
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	94	87
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,51	1,93	2,44	29,45	40
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150/4	3,98	3,15	10,39	87,55	22
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,59	1,47	18,73	101,11	65
	Биточек куриный	50	11,5	3,65	4,19	96,35	6
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из свежемороженой ягод	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		584				494,76	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,5	2,3	10,1	83,4	86
	Кисломолочный продукт	180	6,3	5	22,54	152	21
		200				235,4	
Ужин	Солянка овощная	150	1,77	2,86	14,33	186,44	97
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	44,26	18
	Тефтеля рыбная	50	7,28	2,4	6,4	90,3	84
		400				370,02	
	Итого:		55,32	40,61	229,27	1528,24	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, сок фруктовый

Питание меню

Понедельник среда Неделя: первая Возрастная категория: от 1 г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	6,16	19	119,3	11
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	97,5	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359				309,13	
2 завтрак	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Морковь припущенная	30	0,8	3,2	4,47	29,2	79
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	4,94	4,73	16,91	119,76	50
	Запеканка картофельная с мясом	130	8,09	5,23	19,99	177,05	15
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	64,38	80
	Лимонный напиток	150	0,04	0,04	12,37	40,43	90
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	37,36	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		534				512,44	
Полдник	Плюшка	50	3,46	3,49	25,27	150,21	10
	Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,58	60	59
		200				210,21	
Ужин	Капуста тушеная	130	2,51	1,62	11,07	51,4	27
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	12,54	2,18	3,34	161,5	29
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		400				343,54	
	Итого:		52,02	39,61	231,47	1451,50	

Рекомендации родителям:

Шов с курицей, кефир

10 дневное меню

четверг Педеля :первая Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3,55	3,69	12,57	114,17	39
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	15/5/4	2,25	4,88	9,18	81,27	82
		354				272,98	
2 завтрак	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,99	0,18	5,04	17,4	24
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	3,45	3,31	11,92	93,18	34
	Жаркое по – домашнему с мясом	130	9,79	6,61	26,35	225,86	41
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,17	9,02	33,2	18
		519				477,57	
Полдник	Кух с посыпкой	50	3,7	3,8	21,5	132,41	71
	Сок фруктовый	150	0,17	0	20,86	88,74	113
		200				221,15	
Ужин	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	6,12	5,13	25,02	197,37	19
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		400				352,14	
	Итого:		44,13	36,79	220,15	1417,81	

рекомендации родителям:

Рыба: запечённая с овощами, яблоко

еженедельное меню

Дата составления: Неделя: первая Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	5,14	5,21	18,05	123,65	68
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		355				282,54	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат из свеклы	30	0,56	3,8	4,72	36,5	56
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	5,03	2,71	18,59	116,5	47
	Плов с мясом говядины	130	9,76	7,51	23,41	205,09	103
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		520				510,28	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,5	2,36	14,38	83,4	77
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	20,52	144	21
		200				227,4	
Ужин	Омлет с картофелем	130	12,36	2,58	4,39	184,62	114
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
		440				376,21	
	Итого:		50,73	37,38	222,8	1466,96	

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей

Питательное меню

Полное питание Неделя :вторая Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	5	18,2	134,5	12
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		355				293,39	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат из моркови с кукурузой	30	0,65	1,94	4,57	38,65	75
	Суп уха	150	4,07	3,18	14,24	102	67
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	1,96	32,06	167,02	43
	Бефстроганов из печени	50	10,4	3,71	2,08	84,62	41/1
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		580				572,09	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	28
	Кисель	150	4,35	3,75	7,2	81	20
		210				253	
Ужин	Рагу овощное	200	2,53	2,87	23,5	152,39	91
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
		500				338,16	
	Итого:		46,25	33,92	258,0	1527,06	

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

основное меню

сторона Вторая неделя Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3-х лет

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	6,12	5,13	25,02	137,35	19
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	97,5	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359				327,18	
Обед	Капуста припущенная	30	0,37	0,1	1,77	9,61	88
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/7	3,38	5,2	11,03	106,11	25
	Картофель по-домашнему с курицей	130	11,2	7,3	25,7	196,66	38
	Напиток из яблок с лимоном	150	0,04	0,04	12,37	40,43	90
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		527				471,79	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,5	2,36	14,38	83,4	77
	Молоко кипяченое	180	5,54	5,98	7,5	136,65	23
		200				220,05	
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/30	12,8	11,5	31,13	305,14	26
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	44,26	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
		430				474,6	
Итого:			52,58	48,13	217,97	1493,62	

рекомендации родителям:

- Гречка и биточки, кефир

Завтрак

Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3-х лет

Пример блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	150	5,24	8,09	28,39	141	74
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359				310,87	
Обед	Пюре из свеклы	30	0,45	2,4	2,8	35	51
	Суп с клецками на курином бульоне	150	4,54	2,1	14,9	126,55	58
	Гороховое пюре	110	3,6	2	8,1	82,3	98
	Галочек из говядины	50	7,63	8,37	4,1	126,25	13
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,16	0,03	13,50	54,94	123
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		550				522,39	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,5	2,3	10,1	83,4	86
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	20,52	144	21
		200				227,4	
Ужин	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	3,22	1,10	20,04	103,1	168
	Гарфеля рыбная	50	7,28	2,4	6,4	90,3	84
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		400				268,86	
Итого:			51,94	47,84	193,71	1329,52	

Рекомендации родителям: творог с курагой, сок фруктовый

Завтрак

Рекомендации

Цель: Питание: вторая Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3-х лет

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	4,91	6,35	20,05	128,3	46
	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	97,5	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359				318,13	
Завтрак Обед	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
	Салат картофельный с огурцами соевыми	30	0,63	5,09	4,23	66	95
	Суп шахтёрский с мясом говядины со сметаной	150/5	2,99	4,35	14,16	103,68	36
	Голубцы ленивые	130	4,11	3,18	2,99	162,83	70
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	20	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		505				484,7	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172	61
	Кисломолочный продукт	180	4,2	4	16,2	120	21
		240				292	
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,41	8,35	37,73	243,6	30
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	Хлеб ржаной	20	1,88	0,3	15,68	74,72	17
		400				369,78	
	Итого:		38,3	40,57	244,7	1559,03	

Рекомендации родителям: Рыбная котлета с картофельным пюре, груша

Итого: 1492,39

Получено: 1492,39
 Категория: Дети 1-2 года Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3-х лет

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	150	5,49	3,42	24,57	135,52	32
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		355				294,41	
Завтрак Обед	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
	Салат из моркови с яблоком	30	0,762	1,94	5,2	41,62	93
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150/5	2,5	4,2	9,71	89,21	5
	Рис отварной	110	2,57	4,67	17	141,33	33
	Гуляш из говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	35
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
			555				549,01
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	78
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	20
		200				210,58	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	130	12,36	2,58	4,39	182,2	45
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	94	87
		440				367,97	
	Итого:		52,962	43,71	200,9	1492,39	

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом, сок

Итого за десять дней

Белки -49,36

Жиры – 41,67

Углеводы – 223,45

Энергетическая ценность -1461,56