

Примерное 10-дневное меню для организации питания в МА ДОУ № 11 городского округа Краснотурьинск

1 ДЕНЬ

Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	3,91	5,3	20,25	130	4,9
		Бутерброд с маслом	20/5	3,37	6,53	10,06	61,48	
		Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
Итого завтрак				9,53	14	40,36	258,23	5,29
2	10:00	Сок яблочный	130	2,95		10,75	78	
3	Обед	Икра свекольная	40	1,25	3,5	6,5	55,8	1
		Лук порционный	3					0,2
		Суп-пюре гороховый	150	1,72	3,67	7,5	63,75	12,07
		Гренки (сухарики)	10	1,6	1,13	0	13,66	0,07
		Тефтели из мяса говядины с луком	80	12,02	10,5	8,77	121,45	0,59
		Соус молочный (для запекания)	15	2,4	3,2	20,66	124	6,66
		Макаронные изделия отварные	60	0,3	0,075	12,15	49,5	70,35
		Напиток из ягод	150	1,33	0,13	9,33	44,66	
		Хлеб ржаной	39	1,77	16,8	64,5	468	
Итого обед				22,39	39,005	129,41	940,82	90,94
4	Полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,25	3,6	37,38	191,07	1,47
		Молоко кипяченое	150	4,25	7,35	53,54	309,4	2,8
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	1,03
Итого за 1 день				40,77	58,605	202,02	1433,05	97,26

2 ДЕНЬ

Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая	Витамин С,
---	------------	--------------------	-------------	---------------------------	--	--	----------------	------------

			<i>(граммы)</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ценность (Ккал.)</i>	<i>мг.</i>
1	Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	150	4,1	5,25	20,25	152,5	0,4
		Бутерброд с сыром, маслом	20/4/5	1,57	4,73	10,06	90,02	
		Чай с сахаром, лимоном	130	0,22		11,4	45	2,1
Итого завтрак				11,8	14	43	312	5,29
2	10:00	Напиток апельсиновый	125	2,95		10,75	78	19,5
3	Обед	Икра морковная	25	1,2	1,46	2,53	28,8	3,93
		Лук порционный	3					0,2
		Суп картофельный с рыбой	150	1,09	1,89	6,91	53,65	12
		Запеканка картофельная с мясом	90	1,6	1,13		13,66	0,07
		Соус сметанный	20	12	11,76	19,76	237,6	19,44
		Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	150	0,6	1,3	2	23	0,1
		Хлеб ржаной	26	0,22		10,65	41,25	15
		Хлеб пшеничный	20	1,33	0,13	9,33	44,66	
Итого обед				17,7	16,8	64,5	468	50,54
4	Полдник	Сырники из творога	50	12,62	8,86	24,6	246,44	48,3
		Соус сладкий из повидла	20	4,26	4,5	6,75	83,07	0,8
		Снежок к/м	130					
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	
Итого за 2 день				39,5	37,8	140,55	1017	165,54

3 ДЕНЬ
Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Омлет натуральный	80	4,4	5,9	25,4	174,2	3,9
		Масло сливочное	5	3,37	6,53	10,06	61,48	
		Батон	20	2,7	2,8	12,8	86,2	0,4
		Какао с молоком	130	10,47	15,23	48,26	321,88	4,3
Итого завтрак				11,8	14	43	312	4,7
2	10:00	Яблоко свежее	160	2,95		10,75	78	

3	Обед	Икра кабачковая	30	1,12	1,4	5,74	42,42	1,4
		Лук порционный	3					0,2
		Рассольник Ленинградский	150	3,82	9,22	10,27	141	3,97
		Птица отварная	4	3,82	9,22	10,27	141	3,97
		Рагу овощное с мясом птицы	100	0,15	9,3	3,5	106,5	15
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150	1,33	0,13	9,33	44,66	0,1
		Хлеб ржаной	32	0,6	1,3	2	23	0,1
		Хлеб пшеничный	20	2,5	0,76	12,69	73,34	0,3
Итого обед				17,7	16,8	64,5	468	
4	Полдник	Ватрушка со сметаной	50	4,88	5,36	1,68	76	0,2
		Биойогурт	150	0,9	0,09	6,9	33	
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	1,03
Итого за 3 день				38,35	36,4	139,75	1014	26,67

4 ДЕНЬ

Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	5,4	4,9	21,9	154,5	0,3
		Хлеб с маслом	20/5	3,37	6,53	10,06	61,48	0
		Чай с сахаром	130	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
Итого завтрак				11,8	14	43	312	0,69
2	10:00	Сок грушевый	90	2,95		10,75	78	23,4
3	Обед	Горошек зеленый	25	1,55	1,85	3,2	36	4,9
		Лук порционный	3					0,2
		Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,27	3,2	7,65	65,2	12
		Мясо говядины отварное для первых блюд	4	3,2	2,26		27,32	0,14
		Котлета рыбная «Неженка»	85	9,46	2,75	7,44	92,81	
		Картофельное пюре с	80	4,11	6,61	25,69	178,58	7,15

		морковью						
		Компот из изюма с аскорбиновой кислотой	150	0,38		13,7	54	37,6
		Хлеб ржаной	26	1,98	0,36	10,02	57,9	
Итого обед								
4	Полдник	Суфле творожное	60	6,03	9,05	33,06	240,15	0,1
		Сгущенное молоко	10	3,7	3,9	5,85	72	0,7
		Кисель ягодный	140	0,3	0,075	12,15	49,5	70,35
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	1,03
Итого за 4 день				41,83	39,59	141,3	1018	86,68

5 ДЕНЬ

Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	4,2	4,7	14,77	89,25	0,3
		Бутерброд с сыром	20/10	1,57	4,73	10,06	90,02	
		Чай с молоком	130	1,5	1,4	11,9	64	0,3
Итого завтрак				11,8	14	43	312	0,6
2	10:00	Напиток из ягод	120	2,95		10,75	78	
3	Обед	Кукуруза с маслом сливочным	40	1,1	3,8	5,7	64	7,05
		Лук порционный	3					0,2
		Борщ с капустой и мясом говядины	150	2	2,6	7	60,8	4,6
		Плов из мяса кур	115	3,2	2,26		27,32	0,14
		Компот из кураги с аскорбиновой кислотой	200	9,46	2,75	7,44	92,81	
		Хлеб пшеничный	20	4,11	6,61	25,69	178,58	7,15
		Хлеб ржаной	33	1,33	0,13	9,33	44,66	
Итого обед				17,7	16,8	64,5	468	50,54
4	Полдник	Пирожок с капустой	50	11,7	9,6	10,9	179,2	0,18
		Молоко кипяченое	150	0,6	1,3	2	23	0,1
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	1,03
Итого за 5 день				41,33	37,5	140,5	1016	80,91

6 ДЕНЬ

Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,9	5,1	23,04	163	0,31
		Бутерброд с сыром, маслом	20/5/5	3,37	6,53	10,06	61,48	0
		Чай с сахаром, лимоном	130	0,22		11,4	45	2,1
Итого завтрак								
2	10:00	Яблоко свежее	140	2,95		10,75	78	19,5
3	Обед	Закуска из картофеля с солеными огурцами	40	1,8	2,19	3,79	43,2	5,89
		Лук порционный	3					0,2
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,3	0,8	8,5	89,1	1,7
		Тефтели «Русские»	60	1,6	1,13	0	13,66	0,07
		Капуста тушеная	85	12,24	3,67	3,5	96,6	1,74
		Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	130	3,49	2,76	13,5	93,92	31,26
		Хлеб ржаной	28	0,22	0	10,65	41,2	15
		Хлеб пшеничный	20	1,33	0,13	9,33	44,66	
Итого обед				17,7	16,8	64,5	468	50,54
4	Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,2	3,4	42,4	214	0,12
		Снежок к/м	150	4,08	3,75	16,16	118,33	1,33
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	
Итого за 6 день				41,03	29,45	176,41	1197,97	78,03

7 ДЕНЬ

Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150	4,79	5,56	20,4	151	0,31

		Бутерброд с маслом	20/5	1,57	4,73	10,06	90,02	
		Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
Итого завтрак				11,8	14	43	312	0,7
2	10:00	Напиток из ягод	80	2,95		10,75	78	
3	Обед	Свекла, тушеная в сметанном соусе	45	1,25	3,5	6,5	55,8	1
		Лук порционный	3					0,2
		Щи из свежей капусты со сметаной	150	5,4	3	9,7	89,2	5,2
		Мясо говядины отварное для первых блюд	4	3,2	2,26		27,32	0,14
		Котлета «Детская»	70	1,6	1,13	0	13,66	0,07
		Рагу из овощей	70	4,1	10,06	11,2	182,7	
		Компот из изюма с аскорбиновой кислотой	150	2,34	3,6	13,4	97	6,9
		Хлеб пшеничный	23	0,3	0,075	12,15	49,5	70,35
		Хлеб ржаной	30	1,33	0,13	9,33	44,66	
Итого обед				17,7	16,8	64,5	468	50,54
4	Полдник	Шарлотка творожная с яблоками	60	2,95	5,67	7	119	0,49
		Соус молочный сладкий на натуральном молоке (для подачи к блюду)	10	2,2		10,05	39	36
		Молоко кипяченое	150	0,75	0,075	18,22	72,75	0,75
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	
Итого за 7 день				39,56	38,12	140,25	1018	51,24

8 ДЕНЬ

Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Сыр (порциями)	4	2,7	7,7	9,1	118	11,2
		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	1,57	4,73	10,06	90,02	
		Батон	20	1,5	1,4	11,9	64	0,3

		Чай с молоком	130	5,77	13,83	31,06	272,02	11,5
Итого завтрак				11,8	14	43	312	11,8
2	10:00	Сок яблоко-персик	100	2,95		10,75	78	19,5
3	Обед	Икра кабачковая	20	0,96	1,2	4,92	36,36	1,2
		Лук порционный	3					0,2
		Свекольник со сметаной	150	1,6	1,13	0	13,66	0,07
		Птица отварная	4	1,39	2,74	7,46	60,47	5,3
		Суфле «Рыбка»	110	14,91	11,75	4,42	217,12	1,05
		Компот из свежих яблок с аскорбиновой кислотой	150	0,15		26,85	106,5	15
		Хлеб ржаной	32	1,33	0,13	9,33	44,66	
Итого обед				17,7	16,8	64,5	468	50,54
4	Полдник	Голубцы мясные ленивые в соусе	60	18,75	4,28	23,4	133,75	0,84
		Хлеб пшеничный	20	0,9	0,09	6,9	33	0,2
		Кисель ягодный	130	4,2	5,1	6	129	1,5
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	
Итого за 8 день				39,23	37,2	140,2	1015	55,16

9 ДЕНЬ

Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша ячневая жидкая	150	3,98	3,81	20,6	133	0,31
		Масло сливочное	5	3,37	6,53	10,06	61,48	0
		Батон	20	2,7	2,8	12,8	86,2	0,4
		Какао с молоком	130	10,04	13,13	43,46	333,3	0,71
Итого завтрак				11,8	14	43	312	1,11
2	10:00	Напиток апельсиновый	120	2,95		10,75	78	
3	Обед	Огурец консервированный	40	0,8	7,6	4,9	90,4	2,5
		Лук порционный	3					0,2
		Суп-пюре из разных овощей	150	1,4	2,06	8,35	58,5	0,29
		Мясо отварное	7	14,4	6,66	0,86	22,32	1,2
		Гренки (сухарики)	10	7,41	8,23	34,5	137,16	9,04

		Запеканка картофельная с печенью	120	2,1	3,1	18,33	115,33	0,13
		Соус сметанный	15	0,38		13,7	54	37,6
		Хлеб ржаной	33	1,33	0,13	9,33	44,66	
		Компот из яблок и кураги с аскорбиновой кислотой	150	1,33	0,13	9,33	44,66	
Итого обед				17,7	16,8	64,5	468	50,76
4	Полдник	Запеканка из творога	90	4,4	3,2	23,8	142	0,36
		Соус сладкий из повидла	20	1,5	1,4	11,9	64	0,3
		Чай с сахаром	130	5,9	4,6	35,7	206	0,66
Итого полдник				5,9	5,6	21,5	156	
Итого за 9 день				39,35	38,25	140,8	1017,2	52,13

10 ДЕНЬ

Для детей раннего возраста (до 3 лет)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамин С, мг.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,78	6,57	27	190,53	7,95
		Бутерброд с сыром, маслом	20/7/5	3,37	6,53	10,06	61,48	0
		Чай с сахаром, лимоном	130	2,25	2,17	10,05	66,75	0,39
Итого завтрак				11,8	14	43	312	8,34
2	10:00	Яблоко свежее	110	3,65		13,75	98,15	93,8
3	Обед	Горошек зеленый	30	1,24	1,48	2,56	28,8	3,92
		Лук порционный	3					0,2
		Суп-лапша на курином бульоне	150	2,03	2,62	14,12	87,66	4
		Птица отварная	4	3,82	9,22	10,27	141	3,97
		Суфле куриное с рисом	50	3,20	2,26	12	27,32	0,14
		Картофельное пюре	45	14,97	8,5	4,75	173,66	9,19
		Капуста тушеная	45	8,17	2,45	2,33	64,40	1,17
		Напиток из плодов шиповника	150	2,72	3,96	17,18	115,82	6,55
		Хлеб пшеничный	20	0,22	0	10,65	41,25	15