

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №21»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Цикличное сезонное десятидневное меню

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

10дневное меню

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. 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 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
		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

10дневное меню

День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. 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
	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				334,06	
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	94	87
Обед	Салат из отварной моркови с зелёным 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
	Биточки куриные	50	11,5	3,65	4,19	96,35	6
	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
	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

10дневное меню

День: среда Неделя: первая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. 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	32/1
	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	20	0,94	0,15	7,84	18,68	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		514				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	78/1
	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	0,94	0,15	7,84	18,68	
			420				362,22
	Итого:		53,42	41,11	232,85	1469,32	

Рекомендации родителям: Плов с курицей, кефир

10дневное меню
День: четверг **Неделя:** первая **Возрастная категория:** от 1 г. 6 м. 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
	Пюре картофельное	110	2,52	2,26	26,5	138,67	8
	Суфле из рыбы	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				473,15		
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	1482,24	

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, киви

10дневное меню

День: пятница Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. 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
	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				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 натуральный	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

10дневное меню

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. 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	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	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат картофельный с огурцами солёными	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	19/1
	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 сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	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

10дневное меню

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. 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
	Суфле 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	1527,56	

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

10дневное меню

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: от 1г.6мес.до3-х лет

Прием пищи	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
	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				310,87	
Обед	Икра 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
	Биточек из говядины	50	7,63	8,37	4,1	126,25	13
	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
		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	Суфле из картофеля	130	3,12	3,36	13,16	110,57	60
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Тефтеля рыбная	50	7,28	2,4	6,4	90,3	84
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		410				369,09	
	Итого:		51,94	47,84	193,71	1429,75	

Рекомендации родителям: творог с курагой, сок фруктовый

10дневное меню

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

Прием 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
	Лимонный напиток	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

10дневное меню

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

Прием пищи	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	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,77	0	20,86	70,42	113
Обед	Салат из моркови	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	32/2
	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
	Кисель	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-50,3

Жиры– 41,82

Углеводы–231,29

Энергетическаяценность-1495,52