

Утверждаю

Старкова Л.М.

зав. детсадом

10 дневное меню по детсаду № 46 «Буратино» Г.Петушки
для детей 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Макароны с каб.икрой	120/40	7,03	6,02	27,1	179,3	49
8-30-8-45	Чай сладкий	180			7,5	32,14	430
	Хлеб пшенич.	25	3,91	8,09	24,8	198,4	110
2-завтрак	Сок + печенье	100/10	1,85	2,23	24,6	108,3	399
9-45-10-17							
Обед							
11-20-12-20	Суп гороховый на курице	150	3,99	4,64	9,04	110,4	88
	Жаркое по домашнему с	150	4,36	4,69	23,7	120,4	51
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	16,3	72	40
	Хлеб пшенич. ,ржаной	40	2,45	0,5	16,9	76	111
Полдник							
	Оладьи с повидлом	120/25	9,75	15,8	44,9	364,1	107
	Кофейный напиток	180	5,22	4,5	7,01	90,4	45
15-40-16-10	Салат морковно-яблочн	40	0,51	0,51	5,03	48	40
	Итого за день:		39,35	46,99	207	1399,44	
День 2							
	Каша геркулес.молочн.	180	4,65	8,09	28,4	200,6	29
Завтрак	Кофейный напиток	150	3,4	3,6	18,7	90,3	45
8-30-8-45	Хлеб пшенич. с маслом	25/5	2,69	3,53	10,3	114,5	3
	Фрукты	95	0,63		6,29	25	145
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Борщ с курицей со смет	150	0,9	3,9	14,8	255	71
11-20-12-20	Ежики рисовые с мясом	150	6,17	3,82	17,5	127,2	88
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,01	21,9	72,57	40
	Хлеб пшенич.,ржаной	40	1,61	0,193	20	72	111
Полдник							
	Сырники со сгущ. молоком	140/20	21,48	19,62	31,8	302,5	17
	Кисель	180			20	73	233
15-40-16-10	Салат из конс.кукурузы	40	0,3	3,6	12,3	30	17
	Итого за день:		42,03	46,36	202	1362,67	
День 3							
	Каша пшеничная молоч	180	4,86	9,95	26,8	200,3	31
Завтрак	Какао	150	3,65	4,65	19	135,9	22
8-30-8-45	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	3,02	3,53	10,6	114,5	7
	Фрукты	95	0,51		11,2	48	368
2-завтрак							
9-45-10-17							

Мое меню

	Щи с курицей со сметаной	150	2,07	2,94	8,49	60,21	99
1-20-12-20	Гречка рассыпчатая	120	4,13	4,34	24,7	162,7	65
	Бефстроганов из гов. Сердца	60	10,9	9,5	2,55	135,8	52
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	87	40
	Хлеб ржаной	40	1,61	0,5	20	72	111
	Капуста тушеная	120	2	4,38	25,6	96,4	23
Полдник	Рыбное суфле	60	7,15	4,2	6,6	124,93	88
15-40-16-10	Чай сладкий	180		2,1	14	53	430
	Хлеб пшеничный	28	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Итого за день:		42,38	46,97	203	1369,34	

День 4	Каша рисовая	180	7,89	8,07	20	200	33
Завтрак	Кофейный напиток	150	3,6	3,1	16,7	119,1	45
8-30-8-45	Хлеб пшеничн.с маслом	25/5	2,07	4,21	9,81	93,1	3
2-завтрак	Яблоко	95	0,51	0,51	11,2	48	368
9-45-10-17							
Обед	Рассольник с курицей со	150	9,01	2,04	11,7	145,2	32
11-20-12-20	Картофельное пюре	120	2,94	4,07	7,37	109,3	63
	Котлета рыбная	60	8,4	12,42	3,08	113,4	134
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	18,3	72	40
	Хлеб ржаной, пшеничны	40/28	1,5	0,5	25	72	111
	Запеканка с повидлом	140/25	6,3	11,2	47,3	230,2	130
Полдник	Сок	180	1,85		24,6	118,05	399
15-40-16-10	Салат морковный	40	0,36	0,27	8,55	37,8	40
	Итого за день:		44,71	46,4	204	1358,15	

День 5	Каша манная молочн.	180	6,76	8,42	23,8	204,2	34
Завтрак	Кофейный напиток	150	4,32	4,32	18,7	115,5	45
8-30-8-45	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	3,91	9,45	7,52	90,5	2
	Сок + печенье	100/10	1,85		24,6	118,05	609
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп картофельный с курицей	150	4,58	5,11	13,2	112,1	77
11-20-12-20	Капуста тушеная с мясом	150	3,76	5,1	5,52	122,2	200
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	18,3	72	40
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	25	72	25
	Хлеб пшенич.	25	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Омлет	140	3,8	4	45,9	325,3	56
Полдник	Чай сладкий	180	7,2	5,76	7,56	39,6	430
15-40-16-10	Салат свекольный	40	1	3,5	5,36	45	33
	Итого за день:		42,16	47,04	211	1395,05	

День 6	Макаронны с каб.икрой	120/40	7,05	7,67	30,4	188,3	49
Завтрак	Чай сладкий	150			14	39,2	430

Мое меню

	Хлеб пшенич.	25	2,25	0,87	15,4	201,8	110
	Сок + печенье	100/10	1,85		24,6	118,05	399
Завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп " Русский" с курицей	150	4,38	4,82	8,24	90,4	770
11-20-12-20	Картофельное пюре	120	7,4	1,44	21	100,5	63
	Суфле из печени	70	6,24	10,8	2,37	76,32	
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	21,9	87	40
	Хлеб ржаной, пшеничны	40/28	1,6	0,5	25	107	111
	Плюшка	110	10,25	14,5	5,12	200	474
Полдник	Кофейный напиток	180	2,6	4,32	22,4	143,6	45
15-40-16-10	Салат из конс.кукурузы	40	0,2	0,51	11,2	48	17
	Итого за день:		44,05	45,44	202	1400,17	

День 7	Каша геркулес.молочн.	180	7,26	8,66	21,6	214,7	29
Завтрак	Кофейный напиток	150	4,32	4,32	22,4	119,7	45
8-30-8-45	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	4,57	4,44	18,7	133,5	110
	Фрукты	95	0,36	0,27	8,55	37,8	
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп вермишелевый с курицей	150	2,22	5,98	11,3	158,3	98
11-20-12-20	Рагу овощное с мясом	120	10,24	7,25	27,7	124,3	64
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	72	40
	Хлеб ржаной, пшеничны	40/28	2,45	0,5	25	107	111
	Запеканка рисово-творожн.со сг. Молоком	140/20	9,05	15,5	30,2	300,4	47
Полдник	Кисель	180			8,64	97,2	233
15-40-16-10	Салат из морк.с ябл.	40	0,5	1,5	5,3	39	40
	Итого за день:		41,25	48,43	201	1403,9	

День 8	Каша гречневая молочн.	180	4,97	10,4	25	222,4	27
Завтрак	Какао	150	3,58	5,58	22,8	163,06	22
8-30-8-45	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	3,82	4,44	18,7	133,5	110
2-завтрак	Фрукты	95	0,36	0,27	8,55	37,8	368a
9-45-10-17							
Обед	Суп «Уральский» с курицей со сметаной	150	1,84	2,44	16,1	185,8	205
11-20-12-20	Плов рисовый с мясом	150	10,5	13,5	18,1	210,3	8
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	87	40
	Хлеб ржаной	40	1,61	0,5	25	72	111
	Котлета рыбная	60	5,7	3,89	7,24	103,29	134
Полдник	Капуста тушеная	120	3,16	4,65	11,8	117,4	23
15-40-16-10	Чай сладкий	180	12		10,8	39,6	8
	Хлеб пшеничный	28	2,25	0,87	15,4	78,6	110

Мое меню

	Итого за день:		50,07	46,55	201	1450,75	

День 9	Каша дружба молоч	180	4,08	7,95	23,8	201,8	34
Завтрак	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	16,7	119,7	45
8-30-8-45	Хлеб пшеничн.с маслом	25/5	1,58	5,24	26,8	90,6	2
	Сок	100	1,85		24,6	118,05	399
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	150	3,08	2,76	4,44	64,96	99
11-20-12-20	Капуста тушеная	120	9,13	8,86	10,4	114,3	23
	Биточки мясные	60	4,25	7,25	4,17	94,3	113
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	18,3	87	40
	Хлеб ржаной, пшеничны	40/28	2,45	0,5	25	107	111
	Ватрушка	120	12,4	11	34,4	272	289
Полдник	Кисель	180			16,6	83	233
15-40-16-10	Салат из конс.кукурузы	40	0,68		1,13	80,01	17
	Итого за день:		43,38	47,17	206	1432,72	

День 10	Вермишель молочная	180	5,58	7	26,1	177,5	10
Завтрак	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,7	119,9	45
8-30-8-45	Хлеб пшенич с сыром	25.ноя	1,58	5,24	3,58	93,58	2
	Фрукты	95	1,85	1,4	24,6	118,05	609
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп «Крестьянский» с курицей	150	8,24	2,64	16,8	88,74	204
11-20-12-20	Голубцы «ленивые»	150	8,56	12,32	23,7	294,36	274
	Компот из сухофруктов	150	0,28		21,9	87	40
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	25	107	111
	Омлет	140	5,08	6,22	5,16	165,2	56
Полдник	Салат свекольный	40	1,42	6,09	8,36	93,9	33
15-40-16-10	Чай сладкий	180		3,1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	28	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Итого за день:		40,89	48,98	203	1476,83	
	Итого за весь период		430,3	470,3	2040	14049,02	
	Среднее значение за период		43,03	47,03	204	1404,90	
	Содержание белков,жиров,углеводо в в меню за период в % от калорийности		3,06	3,35	14,5		