

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЯДЬКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД »
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ



« Дядьковский детский сад
для детей от 2 месяцев до 3 лет »

М.С. Савельева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОТ 1,5 ЛЕТ ДО 3 ЛЕТ НА 2021-2022 ГГ

с.Дядьково

День: День 1 Неделя 1

Категория: Дети от 1,5 лет до 3 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, кка л	Витами ны, мг
			Белки по факту	Жиры по факту	Углеводы по факту		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с пшениной крупой	150	4,3	4,1	13,9	110	0,7
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30/10/20	6,68	8,45	19,39	180	0,1
395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	0,1
			13,32	14,55	43,9	360	0,9
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый или овощной	100			11,5	46	2,0
	Обед						
67	Суп картофельный с клецками	150	7,35	6,6	7,28	118,05	0,3
313	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,46	28,3	178,7	0
284	Тефтели из мяса с соусом № 354	80	3,8	5,56	5,2	86	0,06
376	Компот из смеси сухих фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	0,3
510	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	0
			20,35	17,11	74,94	537,5	0,36
	Полдник						
401	Снежок	180	5,0	4,5	23,58	154,8	
3	печенье	20	1,4	3,6	13,6	92	
			6,4	8,1	37,18	246,8	
	Ужин						
208	Макаронны запечённые с яйцом	180	8,9	8,0	26,7	214,8	0,4
510	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,5	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
			11,26	8,32	51,09	325,3	0,43
	Итого за День		51,3/ 42 в норме	48,08/ 47 в норме	218,61/ 203 в норме	1515,6/ 1400 в норме	4,5/ 45 в норме

День: День 2 Неделя 1

Категория: дети от 1,5 лет до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы	л	С
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	165	2,97	4,3	18,8	125,7	0,9
1	Бутерброд с маслом сливочным	25 \ 10	2,1	6,6	12,79	119	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
			8,22	13,62	44,55	333,7	3
	Завтрак 2						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10,6	47,8	10,8
	Обед						
82	Суп вермишелевый с мясом кур	150	6,8	5,6	10,28	118,75	4,9
321	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	14,5	100,65	13,3
277	Гуляш из отварного мяса	50	6,5	5,2	1,65	78,75	0,25
376	Компот из изюма	150	0,04		21,75	83,4	0,3
700	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	0
			18,4	14,78	61,54	454,15	18,75
	Полдник						
401	Йогурт	150	4,8	3,7	16,9	121,5	
493	Пряники	50	3,2	4,1	34,2	186,5	0,05
			8,0	7,8	51,1	308	0,05
	Ужин						
315	Рис отварной	90	2,16	6,6	20,84	151,85	0,4
255	Котлеты рыбные запеченные с соусом №348	120	16,2	5,6	11,9	162	19
510	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,25	12,07	58,75	0
392	Чай с сахаром	165	0,04	0,01	10,98	44,0	0,04
			20,4	12,46	55,79	415,6	19,44
	Итого за День		55,4/42 в норме	49,06/в норме	223,5/в норме 203	1559/в норме 1400	49/в норме 45

День: День 3 Неделя 1

Категория: дети от 1,5 лет до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ценность, кка л	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с гречневой крупой	160	4,8	4,38	13,66	113,28	0,7
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,98
395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	
			9,59	13,93	38,91	319,28	1,7
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый или овощной	100			11,55	46	2
	Обед						
76	Рассольник «Ленинградский» с мясом кур	150	1,26	3,06	9,9	72,45	4,5
304	Плов с мясом	150	15	13,85	25,08	285	0,4
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,3
510	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	39,6	0
20	Салат витаминный	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2
			19,68	20,01	70,75	613,95	22,4
	Полдник						
401	Снежок	170	4,7	4,2	22,3	146,2	
510	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,5	0
			7	4,5	36,8	216,7	
	Ужин						
237	Творожная запеканка	150	16,58	17,24	26,72	199,1	0,84
392	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
368	Груши	100	0,4	0,3	10,30	46	5,0
			17,02	17,55	44,01	273,1	5,86
	Итого за День		53,29/ 42 в норме	55,99/ в норме47	202,02/ в норме 203	1469/ в норме 1400	31,96/ в норме 45

День: День 4 Неделя 1

Категория: дети от 1,5 лет до 3 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, кка л	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с манной крупой	150	3,9	3,8	12,3	99,15	0,7
3	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	20/10/15	4,73	6,88	14,56	139	0,07
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
			11,78	13,4	39,82	327,15	2
	Завтрак 2						
368	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	9,79	80,85	3,5
278	Бефстроганов из отварного мяса	50	6,5	5,2	1,4	77,9	0,01
317	Макаронные отварные	110	4	3,3	19,4	123,65	0
376	Компот из смеси сухих фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	0,3
510	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	39,6	0
			16,7	12,19	64,75	407	3,8
	Полдник						
401	Йогурт	150	4,8	3,7	16,9	121,5	1,3
493	Пряник	50	3,2	4,1	34,2	186,5	0,05
			8,0	7,8	51,1	308	1,35
	Ужин						
137	Рагу из овощей	180	2,16	12,5	12,8	171,4	8,9
510	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
			5,38	12,92	42,09	305,4	8,9
	Итого за День		43,36/ 42 в норме	46,81/ в норме 47	218,76/ в норме 203	1442/ в норме 1400	26,05/ в норме 45

День: День 5 Неделя 1

Категория: дети от 1,5 лет до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, кка л	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с рисовой и пшеничной крупой	160	3,8	4,06	13,5	105,9	0,7
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0
395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
			8,59	13,61	38,75	311,9	2,0
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый или овощной	100			11,5	46	
	Обед						
58	Борщ с мясом кур со сметаной	150	1,09	2,9	7,6	61,5	6,2
291	Картофельная запеканка с мясом с соусом № 354	180	11,62	9,7	27,3	245,2	22,31
13	Салат из свежих огурцов	25	0,19	1,5	0,6	16,8	2,3
376	Компот из смеси сухих фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	0,3
510	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	39,6	0
			15,8	14,59	69,66	448,1	31,11
	Полдник						
401	Снежок	100	2,8	2,5	13,1	86	0
483	Булочка «Творожная»	100	13,08	6,04	49,6	304	0,16
			15,88	8,54	62,7	390	0,16
	Ужин						
220	Омлет с овощами	180	11,8	23,7	5,9	285,8	7,4
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,08
510	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,5	0
			14,16	24,02	30,39	396,3	7,5
	Итого за День		54,43/ 42 в норме	60,76/ в норме 47	213/ в норме 203	1592,3/ в норме 1400	40,8/ в норме 45

День: День 6 Неделя 2

Категория: Дети от 1,5 лет до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с рисовой крупой	170	2,5	0,3	31,7	140	0,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,8	5,6	10,96	102	0,
395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
			6,64	19,8	53,29	312	1,7
	Завтрак 2						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10,6	47,8	10,8
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,9	5,08	50,85	11,0
313	Каша гречневая рассычатая	110	6,3	4,46	28,3	178,7	0
277	Гуляш из отварного мяса	50	6,5	5,2	1,65	78,75	0,25
376	Компот из смеси сухих фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	0,3
12	Салат из кукурузы	30	0,8	1,8	2,4	30	3
510	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	39,6	0
			16,74	13,05	69,19	432,9	11,55
	Полдник						
401	Йогурт	180	4,0	3,0	14,0	101,2	1,3
463	Слойка с джемом	50	3,4	6,3	27,17	178,5	0
			7,4	9,3	41,17	279,7	1,3
	Ужин						
321	Картофельное пюре	150	3,0	4,7	18,1	121,68	18,1
284	Тефтели из печени с рисом	60	3,8	4,1	6,5	79	2,8
13	Салат витаминный	25	0,19	1,5	0,6	16,8	2,3
510	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
			10,19	10,71	51,49	339,48	23,2
	Итого за День		41,3/4 2 в норме	53,2/ в норме 47	225,7/ в норме 203	1411/ в норме 1400	48,5/ в норме 45

День: День 7 Неделя 2

Категория: дети от 1,5 лет до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, кка л	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
	Суп молочный с вермишелью	160	4,6	4,2	15,07	116,16	0,7
93	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	99,3	0,7
1	Какао с молоком	150	2,85	2,41	10,63	70	0,98
397			9,9	14,16	40,32	285,46	1,5
	Завтрак 2				11,5	46	10
	Сок фруктовый	100					
399	Обед						
	Суп с манной крупой, гренки	150	1,4	1,6	9,5	58,6	4,9
80	Голубцы с мясом и рисом	135	11,4	7,1	16,8	177,7	16,9
297	Соус сметанный	25	0,3	0,02	1,4	18,5	0,1
354	Компот из лимонов	150	1,3	0,15	4,5	24	12
376	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	39,6	0
510			17,0	9,35	45,56	318,4	33,9
	Полдник						
	Снежок	150	4,4	4,0	20,9	137,6	1,4
401	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	107	0
510			4,8	4,06	60,8	244,6	1,4
	Ужин						
	Рыбный пудинг	170	12,94	6,74	9,63	151	0,31
270	Салат из свеклы	50	0,7	2,0	4,0	38,5	4,9
33	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,5	0
701	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
392			15,9	9,05	35,12	288	5,23
			47,6/ 42 в норме	36,62/ в норме 47	193,3/ в норме 203	1182,46/ в норме 1400	52,03 в норме 45
	Итого за день						

День: День 8 Неделя 2

Категория: дети от 1,5 лет до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ценность, кка л	Витамин ы, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная из крупы пшеничной	150	3,8	3,8	28,0	162	0,9
3	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/10/15	5,2	7,6	16,2	154	0,07
395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	0,9
			11,34	13,4	54,8	386	1,8
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый или овощной	100			11,5	46	10
	Обед						
80	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,6	8,7	54	4,9
317	Макаронные изделия отварные	110	4	3,3	19,4	123,6	3,7
15	Салат витаминный	30	0,2	2,15	4,9	23	5
306	Биточки из кур паровые	50	9,3	2,1	4,9	76	0,6
376	Компот из изюма	150	0,3	0,01	20,7	84,7	0,3
510	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	39,6	0
			17,58	9,6	71,96	325,6	14,5
	Полдник						
401	Йогурт	175	5,6	4,3	19,7	14,1	1,3
701	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12	58,7	0
			7,5	4,5	31,7	72,8	1,3
	Ужин						
231	Сырники из творога	150	27,99	19	16,78	350	0,4
383	Кисель из джема	150	0,08	0	17,64	70,65	0,3
368	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5
			28,4	19,3	44,7	466,65	0,7
	Итого за день		64,8/ 42 в норме	46,8\в норме 47	214,6 \ в норме 203	1297,05\в норме 1400	33,3\в норме 45

День: День 9 Неделя 2

Категория: Дети от 1,5 лет до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ценность, кка л	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
169	Каша молочная вязкая с манной крупой	160	4,1	4,0	13,12	105,6	0,9
1	Бутерброд с маслом сливочным	20 \ 10	1,8	5,6	10,96	102	0,
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	13,8	94,8	1,3
			9,3	12,5	37,88	302,4	2,2
Завтрак 2							
368	яблоки	100	0,4	0,4	10,6	47,8	10,8
Обед							
81	Суп картофельный с фасолью	150	3,0	3,2	9,79	80,85	3,5
321	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	15,8	109,8	14,5
280	Суфле мясное из говядины	55	8,63	3,0	1,3	86,1	0
372	Компот из смеси сухих фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	0,4
510	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	39,6	0
			16,9	10,49	61,05	401,35	18,4
Полдник							
401	Снежок	150	4,4	4	20,9	137,6	1,4
701	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	107	0
			4,8	4,05	60,8	244,6	1,4
Ужин							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	180	3,5	9,4	12,23	169,5	28,2
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,2	93,9	0
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	8,3	33,6	0,03
			6,5	9,72	39,73	297	28,2
Итого за День			37,9 \ 42 в норме	37,15 \ 47 в норме	210,06 \ 20 3 в норме	1293,15 / 1400 в норме	61 \ 45 в норме

День: День 10 Неделя 2

Категория: дети от 1,5 лет до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ценность, кка л	Витами ны, мг
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	155	4,05	5,69	20,36	149	0,9
1	Бутерброд с маслом	20 \ 10	1,8	5,6	10,96	102	0,
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,4	12,7	84	1,2
			8,5	13,7	44,1	335	2,1
	Завтрак 2						
399	Сок фруктовый или овощной	100			11,5	46	10
	Обед						
80	Суп картофельный с пшенной крутой	150	1,3	1,7	8,5	54,9	6,6
132	Капуста тушеная	120	2,4	4,5	11,3	95	19,6
286	Тефтели мясные	50	4,2	4,7	5,6	82,5	0,4
376	Компот из смеси сухих фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	0,4
700	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	39,6	0
			10,8	11,4	56,6	357	27
	Подлинк						
401	Йогурт	100	3,2	2,5	11,3	81	1,5
467	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	42,68	322	0
			11,1	10,62	53,98	403	1,5
	Ужин						
249	Рыба запечённая в омлете	180	30,9	10,7	7,7	252	0,7
701	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,2	93,9	0
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	8,3	33,6	0,03
			33,9	11,02	35,2	379,5	0,73
	Итого за день		64,3 \ 42 в норме	46,7 \ 45 в норме	201,4 \ 203 в норме	1520,5 \ 1400 в норме	41,3 \ 45 в норме

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	С, мг
	52,1/ в норме 42	44,4/ в норме 45	214,5/ в норме 203	1458,3/ в норме 1400	42/ в норме 45