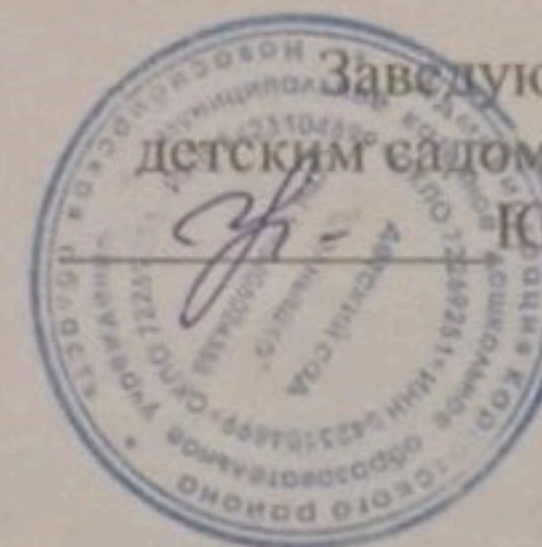




Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

детским садом «Солнышко»

Ю.А.Горбунова

01.09.2016.

**Перспективное десятидневное меню на осенние – зимний период
для организации питания детей в возрасте
от 1,5 до 3 лет с двенадцатичасовым пребыванием
в МКДОУ детский сад «Солнышко»**

Перспективное осеннее - зимнее 10-дневное меню для питания детей от 1,5-3 лет, посещающих ДОО с 12 часовым

Прием пищи	Наименование пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1:								
завтрак:								
	Омлет натуральный	65	4.665	4.935	23.42	85	0.79	268
	Бутерброд с маслом	25	0.8	3.7	5	93	0	65
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за завтрак:	240	0.84	3.71	11.99	216	0.81	
2-завтрак:								
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.5	0.1	45301	43	7	501
обед:	Салат из отварной свеклы	30	0.42	30317		27.3		26
	Суп гороховый	150	7.5	20.4	52.9	76.65	9.4	128
	Суфле куриное	50	9.143	9.5	2	130	0.572	368
	Гречка отварная	100	0.45	2.47	1.8	115.7	8.1	202
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.45	0.075	15.075	63	0.15	495
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0	115
	Итого за обед:	510	20.383	32.845	88.295	731.8	18.222	
Полдник:	Коржик молочный	60	1.18	0.94	15	154	0	547
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за полдник:	170	1.22	0.95	21.99	101.2	0.02	
Ужин:	Суп молочный с вермишелью	150	0.97	2.25	6.62	107.85	0.16	140
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Итого за ужин:	240	2.57	2.43	30.35	255.2	0.2	
	Итого за день:	1205	28.153	43.945	169.21	1287.16	19.252	
День 2:								
завтрак:	Каша манная	150	4.29	3.795	14.13	156.9	0.675	140

	Бутерброды с джемом или повидлом (с повидлом)	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73
	Кофейный напиток с молоком	150	0.04	0.01	6.99	63	0.02	464
	Итого за завтрак:	190	1.64	3.81	27.19	184	0.12	
2-завтрак:								
	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	0.5	0.1	45301	43	7	501
обед:								
	Салат из свежей капусты	30	2	45357	45359	28.8	45426	1
	Борщ с картофелем	150	1.6	1.68	10.28	62.7	4.95	94
	Пюре картофельное	100	2-Jan	4	6-Jan	68	2-May	377
	Биточки из птицы	70	18.2	0.7	0.8	128	0.86	372
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	150	0.225	0.008	13.13	54	0.075	494
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0	115
	Итого за обед:	540	45317.9	45364	90697	423.3	90845.9	
полдник:								
	Булочка российская	60	3.54	6.57	27.87	168	0	544
	Напиток из плодов шиповника	150	4.58	4-Jan	7.58	102	2.05	496
	Итого за полдник:	210	8.12	10.65	35.45	270	2.05	
ужин:								
	Пудинг из творога с рисом	150	3	3.07	5.24	301	0.3	284
	Соус молочный сладкий	20	0.506	0.964	1.784	17.84	0.098	406
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.34	0	114
	Итого за ужин:	340	5.126	4.244	23.674	404.18	0.418	
	Итого за день:	1380	45333.3	45383	136084	1324.48	90855.5	
День 3:								
завтрак:	Каша "Дружба"	150	3.732	3.948	18.74	143.7	0.828	226
	Чай с сахаром	150	3.15	2.72	12.96	38	1.2	457
	Бутерброд с маслом	15	0.8	3.7	5	56	0	71

	Итого за завтрак:	165	3.95	6.42	17.96	94	1.2	
2-завтрак:								
	Сок (виноградный)	100	4	4	98	43	9	501
обед:	Салат картофельный	30	0.54	33604	45354	45443	28550	38
	Суп картофельный с крупой (манной)	150	1.26	2.03	7.35	52.35	3.48	115
	Кнели куриные с рисом	70	11.8	13.5	4-Jan	187	0.6	371
	Соус молочный	20	1.214	2.772	2.277	38.91	0.215	402
	Макаронные изделия отварные	100	2.96	2.96	15.77	101.52	0	256
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0.45	0.075	15.075	63	0.15	495
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0	115
	Итого за обед:	530	20.074	21.737			3.845	
полдник:								
	Ватрушка с повидлом	60	2.51	0.96	16.79	101	0	531/566
	Кефир	150	0.04	0.01	6.99	101	0.02	470
	Итого за полдник:	210	2.55	0.97	23.78	202	0.02	
ужин:								
	Суп картофельный с фрикадельками	150	5.25	5.84	8.085	101.85	4.77	124
	Чай сахаром ,вареньем,джемом,медом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.34	0	114
	Итого за ужин:	320	6.87	6.05	24.735	85.34	4.79	
	Итого за день:	1325	37.444	39.177	164.48	424.34	18.855	
День 4:								
завтрак:								
	Каша геркулесовая	150	3.6	4.116	17.12	151.2	0.708	232
	Бутерброды с джемом или повидлом(с повидлом)	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73
	Какао с молоком	150	2.34	2	10.63	94	0.98	462

	Итого за завтрак:	340	7.54	9.916	47.95	215	1.788	
2-завтрак:	Сок фруктовый (персиковый)	100	75	15	1515	43	3	501
обед:	Винегрет овощной	30	61	45297	73	89	321	47
	Суп с крупой и томатом	150	3.3	3.1	9.8	72.15	3.5	126
	Плов из птицы	150	43.8	41.7	247	291.43	7.02	375
	Компот из плодов ягод сушеных(изюм)	150	0.225	0.008	13.13	54	0.075	494
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	115
	Итого за обед:	490	50.165	45.208	286.45	135.67	10.595	
полдник:								
	Булочка ванильная	60	5.3	4.7	28.8	179	0	541
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	75.75	0.02	457
	Итого за полдник:	210	5.34	4.71	35.79	179	0.02	
ужин:								
	Пюре картофельное	150	7.73	6.91	23.03	68	0.33	377
	Печень куриная, тушеная в соусе	100	506	964	1784	164	98	370
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.34	0	114
	Итого за ужин:	420	515.35	971.12	1823.7	317.34	98.35	
	Итого за день:	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	
День 5:								
завтрак:								
	Каша пшенная	150	3.88	4.872	15.38	149.85	0.924	233
	Бутерброд с маслом	15	0.8	3.7	5	56	0	71
	Чай с сахаром ,джемом ,вареньем,медом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за завтрак:	315	4.72	8.582	27.37	94	0.944	
2-завтрак								

	Сок фруктовый (вишневый)	100	75	15	1515	43	3	501
обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.6	3.6	8.2	42	10.7	104
	Запеканка картофельная с мясом	150	8.91	6.59	20.43	177	17.8	334
	Кисель из повидла,джема,варенья,(повидло)	150	0.15	0	20.7	82.5	0.03	483
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.17	0	114
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	115
	Итого за обед:	495	13.96	10.68	68.09	395.34	28.53	
полдник:								
	Печенье сахарное	20	3.75	4.9	37.2	208.5	0	609
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,пови длом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за полдник:	170	3.79	4.91	44.19	246.5	0.02	
ужин:								
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	267
	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0.39	2.45	1.23	1-Jul	7.5	42
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.34	0	114
	Чай сахаром,вареньем,джемом,медом,п	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за ужин:	240	7.11	7.26	18.18	331.34	7.52	
	Итого за день:	1320	104.58	46.432	1672.8	1110.18	40.014	
День 6:								
завтрак:								
	Каша рисовая	150	3.732	3.948	18.74	160.95	0.828	234
	Бутерброд с маслом	15	0.8	3.7	5	56	0	71
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,пов	150	0.07	0.01	7.1	38	1.42	457
	Итого за завтрак:	315	4.602	7.658	30.84	94	2.248	
2-завтрак:								
	Сок фруктовый (яблочный)	100	75	1515	15	43	3	501
обед:	Салат из отварной свеклы	30	42	183	228	29-Sep	231	26

	Суп картофельный с вермишелью	150	1.605	1.545	10.05	60.45	4.665	116
	Рагу из птицы	120	16.5	20.4	13.9	305	29.6	376
	Компот из сушеных фруктов(смесь)	150	0.45	0.075	15.075	63	0.15	495
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	27.41	21.263	56.33	4.294	0	115
	Итого за обед:	460	47.485	43.368	105.2	479.744	34.415	
полдник:								
	Булочка домашняя	60	3	12	30	189	0	542
	Чай с сахаром,вареньем.джемом,повидлом,медом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за полдник:	210	3.04	12.01	36.99	227	0.02	
ужин:								
	Гречка отварная	100	0.04	0.01	9.6	115.7	0.02	202
	Соус сметанный	20	296	1868	484	19.94	2	408
	Чай с сахаром ,вареньем джемом,повидлом(	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Итого за ужин:	290	297.6	1868.18	510.43	85	2.04	
	Итого за день:	1375	427.727	3446.22	698.46	928.744	41.723	
День 7:								
завтрак:								
	Каша ячневая	150	3.324	4.128	19.57	169.8	0.924	220
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73
	Итого за завтрак:	340	4.964	7.938	46.76	159	1.044	
2 -завтрак:								
	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	75	15	1515	43	3	501
обед:	Винегрет овощной	30	15	63	82	96	14	47
	Суп картофельный с крупой геркулес	150	5.2	5.09	8.6	52.35	5.5	115
	Макаронник с мясом	125	3.09	4.8	20.6	272	18.3	263
	Компот из сушеных ягод(изюм)	150	0.45	0.075	15.075	54	0.15	494
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0	115

	Итого за обед:	465	11.58	10.365	60.795	407.8	23.95	
полдник:								
	Блинчики	60	4.3	4	36.12	216.7	0.06	523
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Итого за полдник:	210	4.34	4.01	43.11	254.7	0.08	
ужин:								
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	37.1	32.6	59.3	114.9	114.6	123
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.34	0	114
	Итого за ужин:	320	38.72	32.81	75.95	200.24	114.62	
	Итого за день:	1435	134.604	70.123	1741.6	1064.74	142.694	
День 8:								
завтрак:								
	Каша геркулесовая	150	4.52	4.16	20.04	151.2	0.86	232
	Бутерброды с маслом	15	0.8	3.7	5	56	0	71
	Какао с молоком	150	0.04	0.01	6.99	94	0.02	462
	Итого за завтрак:	315	5.36	7.87	32.03	150	0.88	
2-завтрак:								
	Сок (виноградный)	100	4	4	98	43	161	501
обед:	Салат из свежей капусты	30	396	96	198	28.8	31413	1
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	0.945	2.7	3.465	52.35	7.14	115
	Котлеты, биточки или шницель(котлеты)	70	10.8	6.7	6.2	128	27.7	372
	Пюре картофельное	100	2.1	4	6.1	68	2.5	377
	Компот из сушеных фруктов(смесь)	150	0.45	0.075	15.075	63	0.15	495
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.08	59.17	0	114
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	115
	Итого за обед:	510	17.595	13.965	49.6	352.84	37.49	
полдник:								

	Ватрушка с творожным,овощным,фруктовым	50	3.4	1.4	18.6	101	0	531/566
	Напиток из плодов шиповника	150	0.04	0.01	6.99	58.5	0.02	496
	Итого за полдник:	200	3.44	1.41	25.59	101	0.02	
ужин:								
	Омлет натуральный	65	4.49	2.21	9.72	85	0.3	268
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,повидлом(д	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Итого за ужин:	235	6.05	2.38	26.55	170	0.32	
	Итого за день:	1360	36.445	29.625	231.77	816.84	199.71	
День 9 :								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.29	3.795	14.13	107.85	0.675	140
	Бутерброд с джемом или повидлом(2 вариант)(повидло)	40	1.6	3.8	20.2	121	0.1	73
	чай с медом, вареньем или джемом(джем)	150	0.04	0.01	7.1	38	1.42	457
	Итого за завтрак:	340	5.93	7.605	6.99	28	0.02	411
2-завтрак								
	Сок фруктовый (персиковый)	100	75	15	1515	64.5	3	501
обед:								
	Салат картофельный	30	0.54	1.92	3.03	31.5	3.78	38
	Суп картофельный с гренками	150	1.52	1.69	10.3	58.8	5	113/143
	Рис отварной	120	3.75	3.84	6.55	175.4	0	385
	Птица тушеная	120	8.7	7	2.24	107	0.3	366/408
	Компот из сушеных ягод(изюм)	150	0.45	0.075	15.075	54	0.15	494
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.08	59.17	0	114
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	115
	Итого за обед:	610	18.26	15.015	55.955	286.34	9.23	
полдник:								
	Манник	65	3.88	2.36	26.15	126	0	550
	Кефир	150	4.58	4.08	7.58	101	2.05	470
	Итого за полдник:	215	8.46	6.44	33.73	227	2.05	
ужин:								
	Макароны отварные с маслом	150	8.54	5.43	31.14	190.35	0.175	256

	Чай с сахаром ,вареньем ,джемом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	38	0.02	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Итого за ужин:	320	10.1	5.6	47.97	85	0.195	
	Итого за день:	1585	117.75	49.66	1659.6	690.84	14.495	
День 10 :								
завтрак:								
	Каша вязкая пшеничная	150	3.276	3.72	15.49	108.6	0.708	230
	Бутерброды с маслом	15	0.8	3.7	5	56	0	71
	Кофейный напиток	150	2.15	1.46	15.5	84	0.28	464
	Итого за завтрак:	315	6.226	8.88	35.99	248.6	0.988	
2-завтрак								
	Сок фруктовый (вишневый)	100	75	15	1515	43	3	501
обед:								
	Борщ с капустой и картофелем	150	4.07	4.52	5.15	78	0.22	95
	Плов из птицы	150	15.07	17	19.5	291.43	0.857	375
	Кисель из повидла,джема,варенья(повидло)	150	0.17	0.009	24.62	113.4	0.18	483
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.08	59.17	0	114
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.67	0	115
	Итого за обед:	490	22.61	22.019	68.03	576.67	1.257	
полдник:								
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	609
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	457
	Итого за полдник:	170	1.54	1.97	21.87	111.4	0.02	
ужин:								
	Пюре картофельное	100	2.1	4	6.1	68	2.5	377
	Чай с сахаром,вареньем,джемом,повидлом(сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	457
	Салат из соленых огурцов	30	10.4	4.83	2.44	60	0.5	16

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114
	Итого за ужин:	300	14.06	9	25.37	203	3.02	
	Итого за день:	1375	119.436	56.869	1666.3	1182.67	8.285	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	
	СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ,ЖИРОВ,УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ:		3.4	3.2	14.3			

Общеобразовательные	Категория обучающихся	Невыполнение норм питания по следующим продуктам															
		мясо		рыба		молоко		творог		масло		овощи		фрукты		сокам	
		ед.	%	ед.	%	ед.		ед.	%	ед.	%	ед.	%	ед.	%	ед.	%

