



Десятидневное меню МАДОУ ДС №54

Категория: Дети 1-3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 1								
212	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,62	4,15	18,66	131,35	1,365
944	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	10,26	49,74	1,905
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	ОБЕД	Соленый огурец	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
30	ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	6,20	6,80	8,16	119,26	21,08
591	ОБЕД	Гуляш	50	8,20	7,74	1,75	109,40	0,4
1131	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,47	3,48	28,09	162,50	0
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
415	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны с сыром, брынзой или творогом (с сыром)	150	4,51	5,58	10,89	112,63	0,09
130	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	150	4,34	4,77	15,90	125,13	1,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1370	41,55	37,83	158,78	1176,81	39,95
День 2								

8/4	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,92	5,67	17,23	140,50	1,365
120	ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	150	4,14	4,56	15,67	121,41	1,86
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
100	ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,92	2,11	5,79	46,16	6,58
45	ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,84	5,26	13,26	120,42	9,52
239	ОБЕД	КОТЛЕТА РЫБНАЯ РУБЛЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	50	19,25	10,74	7,82	203,62	1,795
1128	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,60	3,34	21,25	125,66	0
760	ОБЕД	Соус томатно-сметанный	45	0,89	3,82	4,26	55,69	2,088
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
231	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога со сгущенным молоком	90/20	18,35	12,94	28,73	305,32	0,037
136	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,18	0,04	10,52	50,67	0,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1370	63,04	53,76	189,17	1533	35,335
День 3								
1146	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	150	2,43	1,53	13,53	75,03	0
130	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	4,34	4,77	15,90	125,13	1,86
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/5	5,38	7,18	20,64	169,50	0,001
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
83	ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	40	0,60	2,04	3,87	36,16	12,752
590	ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне	200	5,10	6,66	16,52	147,34	15,84
298	ОБЕД	Голубцы ленивые	150	15,75	15,73	19,18	282,76	56,07
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
392	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка манная	150	6,63	7,88	42,80	269,45	0,15

966	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	140	4,06	3,50	5,60	74,20	0,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1375	48,18	50,33	182,04	1410,02	99,653
День 4								
66	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,66	5,19	16,23	132,85	0,99
120	ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	150	4,14	4,56	15,67	121,41	1,86
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	ОБЕД	сельдь соленая	20	3,50	0,40	0,00	17,60	0
66	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	200	6,72	4,42	8,70	132,76	9,8
1	ОБЕД	рагу овощное с курицей	100	9,92	10,31	10,06	173,18	26,73
122	ОБЕД	Кисель	110	0,00	0,00	5,05	20,19	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
239	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	КОТЛЕТА РЫБНАЯ РУБЛЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	50	19,25	10,74	7,82	203,62	1,795
414	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные (с маслом)	100	4,05	2,93	25,71	145,55	0
136	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,18	0,04	10,52	50,67	0,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1315	59,35	43,87	155,6	1326,38	53,265
День 5								
216	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	4,20	4,40	17,41	126,85	1,365
130	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	4,34	4,77	15,90	125,13	1,86
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
966	ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	140	4,06	3,50	5,60	74,20	0,98
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	ОБЕД	салат из отварных овощей	40	1,03	3,30	5,12	54,02	6,7
87	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	1,96	2,42	15,32	91,26	13,64
1	ОБЕД	котлета мясная с овощным соусом	50	8,79	7,97	6,28	130,21	1,075
694	ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,84	2,33	17,68	103,44	20,17

859	ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоки или айва или груши)	110	0,09	0,09	12,03	49,84	2,2
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
1	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	запеканка из творога (с повидлом)	80	11,39	8,30	9,08	155,36	0,32
944	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	10,26	49,74	1,905
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1355	45,19	42,26	160,42	1231,6	60,215
День 6								
70	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,80	5,24	17,94	139,00	1,365
136	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,18	0,04	10,52	50,67	0,09
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
119	ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,24	1,20	1,29	16,50	0
5/2	ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	4,86	5,38	11,90	115,70	12,72
1	ОБЕД	суфле из печени	60	11,28	4,88	7,61	120,53	18,102
1126	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,10	3,89	26,30	165,92	0
760	ОБЕД	Соус томатно-сметанный	45	0,89	3,82	4,26	55,69	2,088
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
582	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп рисовый молочный	150	4,18	3,93	17,40	122,61	1,365
424	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0
120	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	150	4,14	4,56	15,67	121,41	1,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	47,7	42,82	177,81	1334,38	49,59
День 7								
1146	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	150	2,43	1,53	13,53	75,03	0
130	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	4,34	4,77	15,90	125,13	1,86
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0

3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
01	ОБЕД	салат "Зимний"	40	0,62	2,11	4,46	39,56	5,42
208	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	200	6,26	6,42	26,34	188,50	25,48
1	ОБЕД	жаркое по-домашнему с курицей	150	11,74	15,83	19,14	266,31	24,585
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
462	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	150	19,80	13,20	36,26	344,99	0,66
945	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	чай на молоке	150	1,28	1,05	9,51	53,19	0,285
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1385	53,42	50,19	189,78	1456,26	70,29
День 8								
212	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,62	4,15	18,66	131,35	1,365
944	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	10,26	49,74	1,905
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
966	ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	140	4,06	3,50	5,60	74,20	0,98
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
83	ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	40	0,60	2,04	3,87	36,16	12,752
201	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	4,56	5,84	14,90	130,52	11,46
486	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами (из полуфабриката)	70	17,14	5,42	0,31	118,22	1,057
694	ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,84	2,33	17,68	103,44	20,17
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
601	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Плов	100	19,13	5,13	20,82	206,37	3,51
878	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	13	1,03	0,13	6,28	30,55	0

120	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	150	4,14	4,56	15,67	121,41	1,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1408	64,63	38,28	168,59	1308,51	65,059
День 9								
8/4	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,92	5,67	17,23	140,50	1,365
130	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	4,34	4,77	15,90	125,13	1,86
2	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/5	5,38	7,18	20,64	169,50	0,001
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	ОБЕД	салат из свеклы	40	0,58	1,64	3,38	30,51	3,84
202	ОБЕД	Суп из овощей на мясном бульоне	200	6,22	9,04	9,26	143,94	17,04
591	ОБЕД	Гуляш	50	8,20	7,74	1,75	109,40	0,4
414	ОБЕД	Макаронны отварные (с маслом)	100	4,05	2,93	25,71	145,55	0
122	ОБЕД	Кисель	110	0,00	0,00	5,05	20,19	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
262	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	70	9,01	8,97	1,82	124,15	0,168
466	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,70	4,67	29,81	182,73	0,45
965	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1355	55,62	57,4	172,95	1468,05	38,024
День 10								
378	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" (с молоком)	150	5,58	4,80	25,40	167,90	1,365
120	ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	150	4,14	4,56	15,67	121,41	1,86
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	ЗАВТРАК 2	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	ОБЕД	Соленый огурец	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
1	ОБЕД	борщ на курином бульоне со сметаной	200	9,14	12,68	8,22	184,14	16,66

286	ОБЕД	Тефтели мясные (с соусом)	50	10,80	11,27	3,90	160,95	0,79
694	ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,84	2,33	17,68	103,44	20,17
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
1	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	гуляш куриный	50	5,50	6,20	1,32	83,18	2,37
1126	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,10	3,89	26,30	165,92	0
878	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	13	1,03	0,13	6,28	30,55	0
944	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	10,26	49,74	1,905
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1383	51,34	51,17	180,1	1434,03	58,37
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13786	530,02	467,91	1735,24	13679,04	569,751
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1378,6	53,002	46,791	173,524	1367,904	56,9751
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				15,5	30,79	50,74	13679,04	16,66