



**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		
<b>День 1</b>								
212	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	150	4,62	4,15	18,66	131,35	1,365
944	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	10,26	49,74	1,905
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	<b>ОБЕД</b>	Соленый огурец	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
30	<b>ОБЕД</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	6,20	6,80	8,16	119,26	21,08
591	<b>ОБЕД</b>	Гуляш	50	8,20	7,74	1,75	109,40	0,4
1131	<b>ОБЕД</b>	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,47	3,48	28,09	162,50	0
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
415	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Макароны с сыром, брынзой или творогом (с сыром)	150	4,51	5,58	10,89	112,63	0,09
130	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток на молоке	150	4,34	4,77	15,90	125,13	1,86
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1370</b>	<b>41,55</b>	<b>37,83</b>	<b>158,78</b>	<b>1176,81</b>	<b>39,95</b>
<b>День 2</b>								

8/4	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,92	5,67	17,23	140,50	1,365
120	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао-напиток на молоке	150	4,14	4,56	15,67	121,41	1,86
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
100	<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	40	0,92	2,11	5,79	46,16	6,58
45	<b>ОБЕД</b>	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,84	5,26	13,26	120,42	9,52
239	<b>ОБЕД</b>	КОТЛЕТА РЫБНАЯ РУБЛЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	50	19,25	10,74	7,82	203,62	1,795
1128	<b>ОБЕД</b>	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,60	3,34	21,25	125,66	0
760	<b>ОБЕД</b>	Соус томатно-сметанный	45	0,89	3,82	4,26	55,69	2,088
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
231	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога со сгущенным молоком	90/20	18,35	12,94	28,73	305,32	0,037
136	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	150	0,18	0,04	10,52	50,67	0,09
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1370</b>	<b>63,04</b>	<b>53,76</b>	<b>189,17</b>	<b>1533</b>	<b>35,335</b>
<b>День 3</b>								
1146	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная жидкая	150	2,43	1,53	13,53	75,03	0
130	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток на молоке	150	4,34	4,77	15,90	125,13	1,86
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/5	5,38	7,18	20,64	169,50	0,001
3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
83	<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (2 вариант)	40	0,60	2,04	3,87	36,16	12,752
590	<b>ОБЕД</b>	Рассольник на мясном бульоне	200	5,10	6,66	16,52	147,34	15,84
298	<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые	150	15,75	15,73	19,18	282,76	56,07
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
392	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1375</b>	<b>48,18</b>	<b>50,33</b>	<b>182,04</b>	<b>1410,02</b>	<b>99,653</b>
<b>День 4</b>								
66	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,66	5,19	16,23	132,85	0,99
120	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао-напиток на молоке	150	4,14	4,56	15,67	121,41	1,86
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
3	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	<b>ОБЕД</b>	сельдь соленая	20	3,50	0,40	0,00	17,60	0
66	<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый с картофелем	200	6,72	4,42	8,70	132,76	9,8
1	<b>ОБЕД</b>	рагу овощное с курицей	100	9,92	10,31	10,06	173,18	26,73
122	<b>ОБЕД</b>	Кисель	110	0,00	0,00	5,05	20,19	0
110	<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1315</b>	<b>59,35</b>	<b>43,87</b>	<b>155,6</b>	<b>1326,38</b>	<b>53,265</b>
<b>День 5</b>								
216	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	150	4,20	4,40	17,41	126,85	1,365
130	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток на молоке	150	4,34	4,77	15,90	125,13	1,86
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
966	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	140	4,06	3,50	5,60	74,20	0,98
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
1	<b>ОБЕД</b>	салат из отварных овощей	40	1,03	3,30	5,12	54,02	6,7
87	<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	200	1,96	2,42	15,32	91,26	13,64
1	<b>ОБЕД</b>	котлета мясная с овощным соусом	50	8,79	7,97	6,28	130,21	1,075
694	<b>ОБЕД</b>	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	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	запеканка из творога (с повидлом)	80	11,39	8,30	9,08	155,36	0,32
944	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	10,26	49,74	1,905
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1355</b>	<b>45,19</b>	<b>42,26</b>	<b>160,42</b>	<b>1231,6</b>	<b>60,215</b>
<b>День 6</b>								
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	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Суп рисовый молочный	150	4,18	3,93	17,40	122,61	1,365
424	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0
120	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	150	4,14	4,56	15,67	121,41	1,86
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1470</b>	<b>47,7</b>	<b>42,82</b>	<b>177,81</b>	<b>1334,38</b>	<b>49,59</b>
<b>День 7</b>								
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	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	57,00	2
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
01	<b>ОБЕД</b>	салат "Зимний"	40	0,62	2,11	4,46	39,56	5,42
208	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными	200	6,26	6,42	26,34	188,50	25,48
1	<b>ОБЕД</b>	жаркое по-домашнему с курицей	150	11,74	15,83	19,14	266,31	24,585
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
462	<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые отварные (с маслом)	150	19,80	13,20	36,26	344,99	0,66
945	<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	чай на молоке	150	1,28	1,05	9,51	53,19	0,285
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1385</b>	<b>53,42</b>	<b>50,19</b>	<b>189,78</b>	<b>1456,26</b>	<b>70,29</b>
<b>День 8</b>								
212	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	150	4,62	4,15	18,66	131,35	1,365
944	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	150	0,06	0,00	10,26	49,74	1,905
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	40/5	3,06	4,24	20,64	133,10	0
966	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	140	4,06	3,50	5,60	74,20	0,98
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	57,00	10
83	<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный (2 вариант)	40	0,60	2,04	3,87	36,16	12,752
201	<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	4,56	5,84	14,90	130,52	11,46
486	<b>ОБЕД</b>	Рыба тушеная в томате с овощами (из полуфабриката)	70	17,14	5,42	0,31	118,22	1,057
694	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	100	2,84	2,33	17,68	103,44	20,17
868	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	110	0,02	0,00	8,80	35,00	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,30	81,45	0
601	<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	Плов	100	19,13	5,13	20,82	206,37	3,51
878	<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1408</b>	<b>64,63</b>	<b>38,28</b>	<b>168,59</b>	<b>1308,51</b>	<b>65,059</b>
<b>День 9</b>								
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	Макароны 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1355</b>	<b>55,62</b>	<b>57,4</b>	<b>172,95</b>	<b>1468,05</b>	<b>38,024</b>
<b>День 10</b>								
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1383</b>	<b>51,34</b>	<b>51,17</b>	<b>180,1</b>	<b>1434,03</b>	<b>58,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>13786</b>	<b>530,02</b>	<b>467,91</b>	<b>1735,24</b>	<b>13679,04</b>	<b>569,751</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1378,6</b>	<b>53,002</b>	<b>46,791</b>	<b>173,524</b>	<b>1367,904</b>	<b>56,9751</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>				<b>15,5</b>	<b>30,79</b>	<b>50,74</b>	<b>13679,04</b>	<b>16,66</b>