

МЕНЮ для МАДОУ детский сад №3 «Радуга»
Рацион питания для детей 1,5-3 лет с 10-часовым пребыванием
осенне-зимний период

ДЕНЬ 1 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,43	3,77	23,41	145		168
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	1,19	397
	Батон с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102		
	ИТОГО		9,31	12,08	47,55	336	1,19	
Завтрак 2	Груша	60	0,24	0,18	6,18	27	3	368
	ИТОГО		0,24	0,18	6,18	27	3	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	45	1,33	2,34	2,80	37	4,95	10
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61	7,2	77
	Макароны отварные со сливочным маслом	70	2,57	2,10	12,34	78		317
	Кнели куриные с рисом	80	22,7	18,85	7,06	289	0,04	312
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		30,97	25,47	66,36	619	12,49	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с сахаром	150	2,00	0,01	6,99	28	0,02	392
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		
	ИТОГО		11,89	13,77	22,99	256	0,17	
	Итого за день		52,41	51,50	143,08	1238	16,85	

ДЕНЬ 2 (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,24	4,28	23,15	144		185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	76	0,77	395
	Батон с сыром	30/5	3,15	4,58	9,7	92	0,04	3
	ИТОГО		8,76	10,86	44,81	312	0,81	
Завтрак 2	Апельсины с сахаром	80	0,63	0,14	15,65	66	42,00	371
	ИТОГО		0,63	0,14	15,65	66	42,00	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	150	1,05	0,33	4,12	24	2,38	111
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	13,26	8,51	18,8	205	19,12	298
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		17,07	7,52	54,19	371	22,79	
Полдник	Булочка сдобная	80	6,2	3,77	41,84	225		466
	Кефир	150	4,35	3,75	6,15	76	1,20	401
	ИТОГО		10,55	7,52	47,99	301	1,20	
	Итого за день		37,01	27,96	162,64	1050	66,8	

ДЕНЬ 3 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С в мг.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Макароны отварные с тертым сыром	150	8,37	7,71	23,83	198	0,10	206
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	11,96	75	0,97	395
	Батон с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	0	1
	ИТОГО		12,57	15,37	46,75	375	1,07	
Завтрак 2	Бананы	70	1,05	0,35	14,7	66	7	368
	ИТОГО		1,05	0,35	14,7	66	7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,39	2,46	1,48	29	6,7	15
	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3,29	3,16	9,79	81	3,53	81
	Гренки	20	2,48	0,31	15,21	73		115
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,70	13,67	181	6,4	276
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		27,48	11,12	74,33	518	10,62	
Полдник	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	99	0,19	237
	Кисель	150	0,17	0,009	26,45	106	0,10	379
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		
	ИТОГО		16,57	9,95	54,66	276	0,29	
	Итого за день		57,67	36,78	190,44	1235	28,61	

ДЕНЬ 4 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	3,29	3,83	22,2	136		168
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	1,19	397
	Батон с сыром	30/5	3,15	4,58	9,7	92	0,04	3
	ИТОГО		9,49	11,06	45,08	317	1,23	
Завтрак 2	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35	8	368
	ИТОГО		0,32	0,32	7,84	35	8	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,38	2,29	1,17	27	2,49	19
	Суп картофельный с крупой	150	1,60	1,68	10,28	62	4,95	80
	Картофельное пюре	70	1,42	2,24	9,53	64	8,47	321
	Тефтели из говядины с рисом	80	5,42	6,02	6,86	103	0,3	287
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		11,79	12,72	62,02	410	16,51	
Полдник	Булочка «Дорожная»	80	5,42	11,16	41,72	289		470
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
	ИТОГО		9,77	14,91	48,02	365	0,45	
	Итого за день		31,37	39,01	162,96	1127	28,26	

ДЕНЬ 5 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша овсяная «Геркулес» вязкая с сахаром	150	3,88	1,99	24,37	130		168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	11,96	76	0,97	395
	Батон с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	0	1
	ИТОГО		8,08	9,65	47,29	308	0,97	
Завтрак 2	Апельсины с сахаром	80	0,63	0,14	15,65	66	42,00	371
	ИТОГО		0,63	0,14	15,65	66	42,00	
Обед	Салат из моркови с сахаром	45	0,55	0,04	5,22	23	2,88	41
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	5,93	4,36	8,23	96	9,36	62
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167		315
	Рыбные котлеты паровые	60	9,83	2,35	5,89	84	0,67	257
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		22,2	11,53	82,86	524	13,21	
Полдник	Оладьи с изюмом, с повидлом	65	4,31	3,98	28,93	169	0,22	450
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	ИТОГО		6,96	6,31	41,24	246	1,41	
	Итого за день		37,87	27,63	187,04	1144	57,59	

ДЕНЬ 6 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	150	126,15	3,91	14,13	108,9	0,68	93
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	1,19	397
	Батон с сыром	30/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	3
	ИТОГО		132,35	11,14	37,01	290,56	1,91	
Завтрак 2	Мандарины с сахаром	80	0,56	0,14	15,23	64	26,60	371
	ИТОГО		0,56	0,14	15,23	64	26,60	
Обед	Икра кабачковая	45	0,40	2,11	2,66	31,32	2,48	53
	Щи со сметаной	150	1,02	2,89	4,01	46,5	12,02	67
	Каша гречневая	70	4,0	2,7	17,97	112		165
	Котлеты из говядины	80	9,31	10,32	7,98	162	0,09	352
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО		17,7	18,51	68,8	506,42	14,89	
Полдник	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	14,77	0,28	63		213
	Чай с сахаром	150	2,00	0,01	6,99	28	0,02	392
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		
	ИТОГО		9,45	15,08	21,76	162	0,02	
	Итого за день		160,06	44,87	142,8	1022,98	43,42	

ДЕНЬ 7 (Вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,88	1,99	24,37	130,64		168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	11,96	75,83	0,97	395
	Батон с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	0	1
	ИТОГО		8,08	9,65	47,29	308,47	0,97	
Завтрак 2	Бананы	70	1,05	0,35	14,7	66	7	368
	ИТОГО		1,05	0,35	14,7	66	7	
Обед	Салат из овощей с морской капустой	45	0,83	2,38	4,87	44,28	9,33	48
	Рассольник со сметаной	150	1,2	3,06	10,15	73,2	4,52	76
	Картофельное пюре	90	1,83	2,88	12,26	82,5	10,76	321
	Гуляш из отварной говядины	60	7,71	6,20	1,98	94,5	0,30	277
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО		14,33	15,12	60,53	437,28	26,2	
Полдник	Блины с джемом	80	3,76	2,0	26,69	139,63	0,08	447
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	ИТОГО		6,41	4,33	38,0	216,63	1,27	
	Итого за день		29,87	29,45	160,52	1028,38	35,44	

ДЕНЬ 8 (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	3,88	1,99	18,98	130,64		168
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	1,19	397
	Батон с сыром	30/5	3,15	4,58	9,7	92,66	0,04	3
	ИТОГО		10,08	9,22	41,86	312,3	1,23	
Завтрак 2	Груша	70	0,28	0,21	7,21	32	3,5	368
	ИТОГО		0,28	0,21	7,21	32	3,5	
Обед	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,25	4,27	33
	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,15	61,2	0,03	86
	Рис отварной	90	2,19	3,21	22,00	125,82		315
	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	7,38	4,73	2,38	82	0,09	251
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО		14,5	14,21	69,47	465,87	4,69	
Полдник	Творожный пудинг	80	12,11	8,60	19,47	203,2	0,16	235
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	0,01	367
	Кисель	150	0,17	0,009	26,45	106,65	0,10	379
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	71		
	ИТОГО		14,89	10,92	61,16	402,85	0,27	
	Итого за день		39,75	34,56	179,70	1213,02	9,69	

ДЕНЬ 9 (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая	150	5,14	5,07	20,77	149,26	2,45	171
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	11,96	75,83	0,97	395
	Батон с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102	0	1
	ИТОГО		9,34	12,73	43,69	327,09	3,42	
Завтрак 2	Апельсины с сахаром	80	0,63	0,14	15,65	66	42,00	371
	ИТОГО		0,63	0,14	15,65	66	42,00	
Обед	Суп пюре из зеленого горошка	150	2,65	3,3	10,44	82,05	1,35	101
	Макароны отварные со сливочным маслом	70	2,57	2,10	12,34	78		317
	Фрикадельки мясные в соусе	80	6,49	6,55	5,96	109	0,34	288
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО		14,68	12,44	62,92	423,65	1,99	
Полдник	Булочка сдобная	80	6,20	3,77	41,84	225,6		466
	Кефир	150	4,35	3,75	6,15	76	1,20	401
	ИТОГО		10,55	7,52	47,99	301,6	1,20	
	Итого за день		35,20	32,83	170,25	1118,34	48,61	

ДЕНЬ 10 (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,88	1,99	24,37	130		168
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89	1,19	397
	Батон с сыром	30/5	3,15	4,58	9,7	92	0,04	3
	ИТОГО		10,08	9,22	47,25	311	1,23	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	ИТОГО		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне со сметаной	150	1,61	1,70	10,28	62	4,95	82
	Овощное рагу	150	2,21	1,64	13,97	160	8,39	137 342
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	ИТОГО		6,79	3,83	58,43	343	13,64	
Полдник	Булочка «Творожная»	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	2,05	400
	ИТОГО		11,1	7,09	32,34	238	2,14	
	Итого за день		28,37	20,54	147,82	936	27,01	