



Согласовано:

Директор

Дата: _____



Исполнитель:

Ф.И.О. ПАД

Дата: 30.09.18

СГРН

ИНН 2123002992

ИДН 18181001000

Десятидневное меню для питания детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольные группы образовательных учреждений .Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			День 1(Понедельник)
			Ккал	Белки	Жиры	
Завтрак						
5	Бутерброд с маслом	30(4)	102	1,84	5,66	10,97
14	Каша пшенная молочная жидкая с масл	155(150/5)	154	4,12	4,03	25,31
21	Кофейный напиток с молоком	180	91	2,85	2,41	14,36
2 завтрак						
118	Яблоки свежие порциями	100	44	0,4	0,4	9,8
	Итого	469	377,8	9,09	12,38	67,5
Обед						
72	Салат из белокочанной капусты	40	34,96	0,56	2,03	3,61
46	Суп картофельный с горохом к/б	180	97,02	3,96	3,79	11,75
88	Котлеты рубленые с соусом (томат соус)	(65)50/15	139	9,32	7,07	9,64
59	Макароны отварные	120/5	134,76	4,41	3,61	21,15
24	Чай с лимоном	180/10/7	41	0,12	0,2	10,2
пр 2	Хлеб ржаной	30	60,9	3,21	0,42	11,69
	Итого	637	507,64	21,58	17,12	68,04
Полдник						
83	Омлет натуральный	60	127	5,73	11,04	1,1
39	Снежок	150	75	4,35	3,75	6
пр1	Хлеб пшеничный	15	35,25	1,18	0,15	7,24
	Итого	225	237,25	11,26	14,94	14,34

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			День 2 (Вторник)			
				Ккал	Белки	Жиры	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	15	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом	150/5	134	3,69	5,04	17,62			
	22	Какао с молоком	180	107	3,67	3,19	15,82			
	5	Бутерброд с маслом	30(4)	102	1,84	5,66	10,97			
2 Завтрак	40	Сок натуральный	369	343	9,2	13,89	44,41			
		Итого	150	33,75	0	0	8,25			
			519	376,75	9,2	13,89	52,66			

Обед	68	Салат морковный с сахаром	40	20,92	0,5	0,04	4,65		
	48	Борщ из свежей капусты со смет к/б	180/5	85,14	2,55	3,67	10,46		
	86	Тефтели рубленые с соусом (томат соус)	65(50/15)	171	8,87	9,83	11,71		
	64	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120/5	195	6,87	4,87	30,91		
	33	Компот из смеси сухофруктов	180	101,7	0,4	0,02	24,99		
	Пр2	Хлеб ржаной	30	60,9	3,21	0,42	11,69		
		Итого	625	634,66	22,4	18,85	94,41		

Полдник	105	Запеканка из творога с повидлом.	65(50/15)	124	8,77	6,03	8,58		
	23	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99		
		Итого	245	164	8,83	6,05	18,57		

			Пищевая ценность			День 3 (Среда)			
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
24	Чай с лимоном	180/10/7	29	0,07	0,1	7,1			
5	Бутерброд с маслом	30(4)	102	1,84	5,66	10,97			
		386	239	4,31	9,58	34,17			
2 Завтрак	118	Яблоки свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8			
		Итого	486	4,71	9,98	43,97			

Обед	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						
				Кнал	Белки	Жиры	Углеводы	День 4 (Четверг)		
								67,96	1,34	2,55
41		Салат картофель с капуст свеж и кукурузой	40	67,96	1,34	2,55	9,9			
53		Суп карт с макарон.изделиями к/б	180	75,42	1,94	2,04	12,34			
227		Рыба припущ с соус (минтай)	(60)40/20	46,5	6,7	1,48	1,56			
57		Пюре картофельное	120/5	109,8	2,45	3,84	16,35			
32		Компот из изюма	180	101,7	0,4	0,02	24,99			
Пр2		Хлеб ржаной	30	60,9	3,21	0,42	11,69			
		Итого	615	462,28	16,04	10,35	76,83			
Полдник										
107		Ватрушка с повидлом	50/20	101	4,61	2,74	14,59			
385		Молоко кипяченое	150	80,25	4,35	3,75	7,2			
		Итого	220	181,25	8,96	6,49	21,79			
Завтрак										
5		Бутерброд с маслом	30(4)	102	1,84	5,66	10,97			
18		Каша молочная "Дружба" из риса и пшена	155(150/5)	148,08	4,53	5,96	19,16			
23		Чай с лимоном	180/10/7	41	0,12	0,2	10,2			
			352	291,08	6,49	11,82	40,33			
40		Сок натуральный	150	33,75	0	8,25				
		Итого	502	324,83	6,49	11,82	48,58			
Обед										
66		салат из свеклы	40	37,56	0,57	2,43	3,34			
44		Щи из свежей капусты со сметаной к/б	180/5	61,02	1,25	3,52	6,11			
59		Макароны отварные	120/5	134,76	4,41	3,61	21,15			
89		Биточки рубленые с соусом томат	(65)50/15	139	9,32	7,07	9,64			
32		Компот из кураги	180	101,7	0,4	0,02	24,99			
Пр2		Хлеб ржаной	30	60,9	3,21	0,42	11,69			
		Итого	625	534,94	19,16	17,07	76,92			
Полдник										
104		Оладьи с повидлом	55(50/5)	139,17	3,8	3,38	23,25			

19	Кисель		150	63,3	0	0	19,4
	Итого		205	202,47	3,8	3,38	42,65
							День 5 (Пятница)
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	
							Пищевая ценность
16	Каша молочная жидкая гречневая с маслом	155(150/5)	146	4,67	4,86	20,94	
22	Какао с молоком	180	107	3,67	3,19	15,82	
5	Бутерброд с маслом	34(30/4)	102	1,84	5,66	10,97	
	Итого	369	355	10,18	13,71	47,73	
2	Завтрак	118	100	44	0,4	9,8	
			469	399	10,58	14,11	57,53
81	Винегрет овощной	40	3,79	0,55	2,47	3,38	
52	Рассольник Ленинградский со сметаной к/б	180/5	86,94	1,52	3,68	11,95	
93	Птица туше в смет.соусе (сметанный соус)	60(30/30)	93,5	7,06	6,47	1,96	
62	Рис отварной	120/5	167,76	2,92	4,29	29,34	
26	Компот из св.яблок	180	87,84	0,14	0,14	21,49	
Пр2	Хлеб ржаной	30	60,9	3,21	0,42	11,69	
	Итого	620	500,73	15,4	17,47	79,81	
101	Булочка домашняя	70	242,9	6,25	6,61	39,85	
33	Компот из смеси сухофруктов	180	101,7	0,4	0,02	24,99	
	Итого	250	344,6	6,65	6,63	64,84	
							День 7 (Понедельник)
							Пищевая ценность
	Наименование блюда	Выход (гр)	Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	
							Пищевая ценность
13	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	155(150/5)	109	1,64	3,82	16,9	
22	Какао с молоком	180	107	3,67	3,19	15,82	
5	Бутерброд с маслом	30(4)	102	1,84	5,66	10,97	
	Итого	369	318	7,15	12,67	43,69	

Полдник	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Углеводы
				Кккал	Белки	Жиры	
				День 9 (Среда)			
103	Блинчики со сгущенкой	60(50/10)	111	3,26	1,85	20,23	
	385 Молоко кипяченое	150	80,25	4,35	3,75	7,2	
	Итого	210	191,25	7,61	5,6	27,43	
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Углеводы
				Кккал	Белки	Жиры	
				День 9 (Среда)			
18	Каша молочная жидкая Дружба из риса и пшена	155(150/5)	148,08	4,53	5,96	19,16	
	22 Какао с молоком	180	107	3,67	3,19	15,82	
	5 Бутерброд с маслом	34(30/4)	102	1,84	5,66	10,97	
Итого		369	357,08	10,04	14,81	45,95	
2	Яблоки св.порциями	100	44	0,4	0,4	9,8	
	Итого		469	401,08	10,44	55,75	
Обед	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Углеводы
				Кккал	Белки	Жиры	
				День 10(Четверг)			
74	Салат из квашен.капусты с раст.маслом	40	45,22	0,53	3,21	3,65	
	53 Суп картофельный с мак.изд к/б	180	75,42	1,94	2,04	12,34	
	99 Котлеты рыбные с соусом том.	75(60/15)	81	8,02	2,82	5,99	
57 Пюре картофельное		120/5	109,8	2,45	3,84	16,35	
32 Компот из чернослива		180	101,7	0,4	0,02	24,99	
пр 2 Хлеб ржаной		30	60,9	3,21	0,42	11,69	
Итого		630	474,04	16,55	12,35	75,01	
Полдник	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Углеводы
				Кккал	Белки	Жиры	
				День 10(Четверг)			
105	Запеканка из творога с повидлом.	65(50/15)	124	8,77	6,03	8,58	
	23 Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	
	Итого		245	164	8,83	18,57	

14	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150/5	154	4,12	4,03	25,31
Завтрак						
5	Бутерброд с маслом	34(30/4)	102	1,84	5,66	10,97
23	Чай с лимоном	180	41	0,12	0,2	10,2
40	Сок натуральный	369	297	6,08	9,89	46,48
	Итого	150	33,75	0	0	8,25
		519	330,75	6,08	9,89	54,73
Обед						
76	Салат из свежих помидоров	40	31,64	0,45	2,47	1,89
53	Суп крестьянский с крупой к/б	180	54,9	1,06	3,54	4,38
92	Плов из курицы	120	211	11,3	9,6	20,1
32	Компот из изюма	180	101,7	0,4	0,02	24,99
пр 2	Хлеб ржаной	30	60,9	3,21	0,42	11,69
	Итого	550	460,14	16,42	16,05	63,05
Полдник						
104	Оладьи с джемом	55(50/5)	139,17	3,8	3,38	23,25
19	Кисель	150	63,3	0	0	19,4
	Итого	205	202,47	3,8	3,38	42,65
№ по СР				11 День (Пятница)		
				Пищевая ценность		
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
12	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	155(150/5)	154	4,12	4,03	25,31
21	Кофейный напиток	180	91	2,85	2,41	14,36
5	Бутерброд с маслом	34(30/4)	102	1,84	5,66	10,97
118	Яблоки св. порциями	369	347	8,81	12,1	50,64
	Итого	100	44	0,4	0,4	9,8
		469,00	391	9,21	12,5	60,44
66	Салат из свеклы	40	37,5	0,57	2,43	3,34
53	Суп картофельный с мак. изд к/б	180	75,42	1,94	2,04	12,34
93	Птица тушеная в сметанном соусе	60(30/30)	93,5	7,06	6,47	1,96

	64	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120/5	195	6,87	4,87	30,91
	26	Компот из св.яблок	180	87,84	0,14	0,14	21,49
	пр2	Хлеб ржаной	30	60,9	3,21	0,42	11,69
			615	941,16	19,79	16,37	81,73
Полдник	107	Ватрушка с повидлом	50/20	101	4,61	2,74	14,59
	33	Компот из смеси сухофруктов	180	101,7	0,4	0,02	24,99
		Итого	220	202,7	5,01	2,76	39,58