



Примерное

Циклическое десятидневное меню для питания детей от 1,5 до 3 лет Муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Новокамалинский детский сада «Мальш»

с. Новокамала

Красноярский край
Рыбинский район
С. Новокамала
МБДОУ «Новокамалинский
детский сад «Мальш»
ИНН 2448003287
ОГРН 1022401297057

понедельник 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая кукурузная молочная	150	4.6	6.9	19.9	160.3	91
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263.264
	с маслом сливочным	3	0.02	1.44	0.02	13.2	6
	Хлеб пшеничный первого сорта	20	1.47	0.13	10	47.34	15
Итого за завтрак		323	6.09	8.47	38.9	250.84	
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0	10.1	86	399
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	10.1	86	
Обед	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.2	93
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2.13	3.06	8.72	70.99	27
	Котлеты из птицы, запеченные с соус.	40	5.02	10.11	11.21	152.54	105
	Пюре картофельное	120	2.45	3.8	16.4	109.8	206
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.6	241
	Хлеб пшеничный первого сорта	30	2.19	0.2	15	70.98	15
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.04	38	50
Итого за обед		550	14.25	19.25	82.67	554.11	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем	60	3.39	2.13	28.5	152.8	294
	молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	81	255
Итого за полдник		210	7.74	5.88	35.7	233.8	
Итого за день		1183	28.58	33.6	167.37	1124.75	

вторник 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл 1.							3
Завтрак	Каша вязкая на молоке из геркулеса	150	4.76	6.38	16.4	140.25	93
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	261
	Хлеб пшеничный первого сорта	20	1.47	0.13	10	47.34	15
	с маслом сливочным	3	0.02	1.44	0.02	13.2	6
Итого за завтрак		323	8.9	10.28	37.73	277.79	
Второй завтрак	сок фруктовый или овощной	100	0.5	0	10.1	86	399
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	10.1	86	
Обед	Нарезка из маринованного огурца	40	0.33	0.06	1.43	7.15	125
	Суп картофельный с макаронными изделиями . С мясом птицы.	150	3.2	2.9	13.13	79.12	38
	Котлеты или биточки рыбные. запеченные с соусом	60	5.82	3.26	21.23	85.5	134
	Рис отварной .	110	2.5	2.1	26.6	134.9	315
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.6	241
	Хлеб ржаной	10	0.6	0.1	4.02	19	50
	Хлеб пшеничный первого сорта	30	2.19	0.2	15	70.98	15
Итого за обед		510	15.09	8.56	100.2	470.1	
Полдник	Творожная запеканка с морковью	80	8.74	8	19.2	190.34	238
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
Итого за полдник		230	8.74	8	32.7	236.84	
Итого за день		1163	33.23	26.84	180.73	1070.73	

среда 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.2	7.7	18.7	166.7	96
	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75	248
	с маслом сливочным	3	0.02	1.44	0.02	13.2	6
	Хлеб пшеничный первого сорта	20	1.47	0.13	10	47.34	15
Итого за завтрак		323	7.69	10.35	8	302.24	
Второй завтрак	Фрукт	95	0.38	0	9.31	41	368
Итого за второй завтрак		95	0.38	0	9.31	41	
Обед	Нарезка из свеклы отварной	40	0.5	0.4	3.7	48	22
	Суп-картофельный с бобовыми мясом птицы.	150	3.2	22.9	13.13	79.2	36
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	50	4.11	3.18	2.99	56.88	151
	Каша Перловая.	110	5.89	3.04	28.33	164.34	84
	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	13.75	75	256
	Хлеб пшеничный первого сорта	30	2.19	0.201	15	70.98	15
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.04	38	50
Итого за обед		550	17.27	30.001	84.94	532.4	
Полдник	Булочка домашняя	50	3.61	6.88	23.94	129.58	274
	Кефир	140	4.06	4.48	5.6	82.6	251
Итого за полдник		190	7.67	11.36	29.54	212.18	
Итого за день		1158	33.01	51.711	131.79	1087.82	

ЧЕТВЕРГ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп на молоке пшённый	150	4.35	4.11	13.92	110.1	94
	Кофейный напиток на молоке	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	Хлеб пшеничный первого сорта	20	1.47	0.13	10	47.34	15
	с маслом сливочным	3	0.02	1.44	0.02	13.2	6
Итого за завтрак		323	6.92	6.76	35.61	247.31	
Второй завтрак	Фрукт	95	5	0	10.1	86.7	399
Итого за второй завтрак		95	5	0	10.1	86.7	
Обед	Зелёный горошек консервированный	40	2	0.08	3.32	22	38
	Борщ с капустой свежей ,мясом и со сметаной	150	2.11	3.59	5.87	70.26	27
	Жаркое по-домашнему (цыплята)	110	4.1	2.9	8.06	124.99	153
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263.264
	Хлеб пшеничный первого сорта	20	1.47	0.13	10	47.34	15
	Хлеб ржаной	20	1.47	0.13	10	47.34	50
Итого за обед		490	11.15	6.83	46.23	341.93	
Полдник	Печенье порционное	20	1.5	1.96	14.9	83.4	40
	какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75	248
	Омлет натуральный с маслом	80	7.21	10.01	1.79	125	110
Итого за полдник		250	9.71	13.05	27.52	283.4	
Итого за день		1158	32.78	26.64	119.46	959.34	

ПЯТНИЦА1.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4.66	5.6	18.82	144	88
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный первого сорта	20	1.47	0.13	10	47.34	15
	с маслом сливочным	3	0.02	1.44	0.02	13.2	6
Итого за завтрак		323	6.15	7.17	42.34	251.04	
Второй завтрак	сок	100	0.5	0	10.1	86.7	399
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	10.1	86.7	
Обед	Кукуруза консервированная	40	2	0.08	3.32	22	38
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной.	150	2.46	3.6	12.57	87.08	33
	Тефтели мясные из говядины	50	6.41	6.78	5.22	107.5	174
	Макароны отварные	110	4.03	3.31	19.39	123	317
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0.78	0	20.22	80.6	122
	Хлеб ржаной	20	1.47	0.13	10	47.34	15
	Хлеб пшеничный первого сорта	20	1.47	0.13	10	47.34	15
Итого за обед		540	18.62	14.03	80.72	514.86	
Полдник	Растегай с рыбой	60	4.5	5.1	21.7	127.9	455.588
	молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	81	255
Итого за полдник		210	8.85	8.85	28.9	208.9	
Итого за день		1173	34.12	30.05	162.06	1061.5	

Среднее значение за период

	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
понедельни	1183	28.58	33.6	167.37	1124.75
вторник	1163	33.23	26.84	180.73	1070.73
среда	1158	33.01	51.711	131.79	1087.82
четверг	1158	29.2	27.11	116.96	962.89
пятница	1173	34.12	30.05	162.06	1061.5
итого	5835	158.14	169.311	758.91	5307.69
среднее за н	1167	31.6	33.86	151.78	1061.53

o

Среднее значение за период 1-3лет

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1167	31.6	33.86	151.78	1061.53
1168.2	30.94	32.98	155.62	1011.15
2335.2	62.54	66.84	307.4	2072.68
1167.6	31.27	33.42	153.7	1036.34

средняя за 10 дней

31.27 33.42 153.7 1036.34

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5.2	7.7	18.7	166.7	64
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263.264
	Сыр	4	0.92	1.18	0	14.4	7
	Масло сливочное	3	0.02	1.44	0.02	13.2	6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.46	0.134	10	47.32	15
Итого за завтрак		327	7.6	10.454	37.7	271.62	
	сок	95	0.5	0	10.1	86.7	399
Итого за второй завтрак		95	0.5	0	10.1	86.7	
Обед	Помидоры консервированные	40	0.37	0.03	1.16	6.46	126
	Свекольник с мясом и со сметаной	150	2.5	5.9	8.2	87.08	34
	Капуста тушонная с мясом	110	4.9	4.1	4.04	140	200
	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	13.75	75	256
	Хлеб пшеничный первого сорта	30	2.1	0.2	15	70.98	15
	Хлеб ржаной	20	1.47	0.13	10	47.34	50
Итого за обед		500	11.52	10.44	52.15	426.86	
Полдник	Омлет с зеленым горошком , запеченный.	100	6.57	10.7	3.7	117.86	111
	Кофейный напиток са молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
Итого за полдник		250	7.65	11.78	15.37	194.53	
Итого за день		1172	27.27	32.674	115.32	979.71	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	4.35	4.11	13.92	110.1	43
	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75	248
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.46	0.134	10	47.32	15
	Масло сливочное	3	0.02	1.44	0.02	13.2	6
Итого за завтрак		323	6.83	6.764	34.77	245.62	
Второй завтрак	Фрукт	95	0.5	0	10.1	86	399
Итого за второй завтрак		95	0.5	0	10.1	86	
Обед	Нарезка из моркови	40	0.6	2	4.2	38.1	41
	Суп картофельный с мясом фрикадельками.	150	3.9	3.18	8.71	100.3	39
	Овощное рагу с мясом	110	1.63	5.96	7.45	63.45	621
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	12.06	57	50
	Хлеб пшеничный первого сорта	30	2.1	0.2	15	70.98	15
Итого за обед		510	10.03	11.64	60.92	376.33	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	4.8	3.69	20.98	156.3	314
	Кефир	140	4.35	4.8	6	88.5	251
Итого за полдник		200	9.15	8.49	26.98	244.8	
Итого за день		1128	35.66	26.894	132.77	952.75	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4.66	6.79	20.78	180	84
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	Масло сливочное	3	0.02	1.44	0.02	13.2	6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.46	0.134	10	47.32	15
Итого за завтрак		323	7.22	9.444	42.47	317.19	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0	10.1	86	399
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	10.1	86	
Обед	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.2	93
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	150	3.9	6.22	11.34	104.7	37
	Рыба припущенная в молоке	60	8.42	5.73	41.94	9.8	137
	Пюре картофельное	120	2.45	3.8	16.4	109.8	206
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.6	241
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	12.06	57	50
	Хлеб пшеничный первого сорта	30	2.1	0.2	15	70.98	15
Итого за обед		580	19.93	18.13	120.04	464.08	
Полдник	Запеканка из круп	120	4.66	4.24	33.53	190.8	188
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	81	255
Итого за полдник		270	9.01	7.99	40.73	271.8	
Итого за день		1273	36.66	35.564	213.34	1139.07	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Рожки отварные с маслом	110	4.03	3.31	19.39	123	317
	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75	248
	Масло сливочное	3	0.02	1.44	0.02	13.2	6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.46	0.13	10	47.32	15
Итого за завтрак		283	6.51	5.96	40.24	258.52	
	Фрукт	95	1.42	0.475	7.6	90.25	399
Итого за второй завтрак		95	1.42	0.475	7.6	90.25	
Обед	Нарезка. Огурцы консервированные	40	0.33	0.06	1.43	7.15	125
	Суп -уха	150	3.18	3.9	15.18	84.6	41
	Жаркое по-домашнему	110	4.1	4.9	8.06	124.99	153
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	12.06	57	50
	Хлеб пшеничный первого сорта	30	2.1	0.2	15	70.98	15
Итого за обед		510	11.51	9.36	65.23	391.22	
Полдник	Пирожок печенный с овощным фаршем	60	3.39	4.13	28.5	152.8	294,299,302
	Кофейный напиток	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
Итого за полдник		210	4.47	5.21	40.17	229.47	
Итого за день		1098	23.91	21.005	153.24	969.46	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Манник с джемом	100	8.58	20.44	48.14	290.6	274
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263.264
	Шоколад	10	0.4	2.6	5.9	49.1	10,9,1,4,
Итого за завтрак		260	8.98	23.04	63.02	369.7	
	Сок фруктовый или овощной	100	0.75	0	11	44	399
Итого за второй завтрак		100	0.75	0	11	44	
Обед	Кукуруза консервированная	40	2	0.08	3.32	22	38
	Щи из капусты свежей с мясом и со сметаной	150	2.21	7.6	5.15	70.86	56
	Плов с мясом	110	5.2	4.7	9.2	101	368
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.6	122
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	12.06	57	50
	Хлеб пшеничный первого сорта	30	2.1	0.2	15	70.98	15
Итого за обед		510	14.09	12.88	64.95	402.44	
Полдник	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4.6	7.9	19.9	160.3	185
	хлеб пшеничный	10	0.73	0.067	5	23.66	15
Итого за полдник	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75	248
Итого за день		0	0	0	0	0	
		1030	25.55	37.067	154.8	914.8	

Среднее значение за период

	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
понедельни	1172	27.92	33.219	110.86	973.92
вторник	1128	36.55	30.229	130.06	963.9
среда	1273	36.91	35.564	214.24	1097.07
четверг	1098	23.91	21.005	153.24	969.46
пятница	1170	29.42	44.9	169.7	1051.44
итого	5841	154.71	164.917	778.1	5055.79
средняя	1168.2	30.94	32.98	155.62	1011.15

1167

31.6

33.86

131.78

1061.64