



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29

Е.А. Панченко

Примерное 10-дневное меню горячего питания детей дошкольного учреждения с 10,5 часовым пребыванием

Возрастная группа с 1,5 до 3х лет

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. Карты
завтрак	Каша Дружба молоч. с маслом	150	169,81	3,93	8,74	18,76	266
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	160	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи	353	401,81	12,03	19,74	44,26	
2 завтрак	Напиток из консерв. фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
	Итого за прием пищи	100	62,5	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	30	6,5	0,38	0	1,88	17
	Суп картофельный с фасолью	150	102,29	3,98	4,31	12,95	87
	Макароны отварные	100	120,89	3,68	2,73	22,72	219
	Печень по-строгановски	50	105,3	10,7	3,5	4,7	18
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	292
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	510	472,48	21,72	10,81	72,41	
полдник	Булочка "Российская"	40	140,97	2,89	3,38	24,72	415
	Молоко кипяченое	160	96	4,64	5,12	7,52	419
	Итого за прием пищи	200	236,97	7,53	8,5	32,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1163	1173,76	41,38	39,05	165,01	

2 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	153	138	3,8	5,9	17,6	194
	яйцо варенное	30	47,1	3,81	3,45	0,21	227
	Чай с сахаром	160	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом 30/8	43	129,77	2,24	7,12	14,15	1
	Итого за прием пищи	386	348,72	9,9	16,48	40,35	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	55,02	2,9	2,5	4,8	534
	Итого за прием пищи	100	55,02	2,9	2,5	4,8	
обед	Зеленый горошек	30	50,25	1,178	3,81	2,93	24
	Борщ с мясом	150	68,22	1,4	3,4	8,69	63
	Тефтеля мясная	110	170,32	7,83	8,86	11,59	309
	Соус молочный	30	15,78	0,43	0,74	2,78	372
	Компот из конс. фруктов	150	125,3	0,2	0	32,3	108
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	500	500,37	13,318	17,05	73,05	
полдник	Печенье	30	152	4,2	5,4	22,4	8
	Кисель из концентратов	170	68,4	0	0	18	46
	Итого за прием пищи	200	220,4	4,2	5,4	40,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1186	1124,51	30,318	41,43	158,6	

3 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Запеканка из творога	130	341	21,9	15,8	27,6	227
	Соус молочный	30	55,81	0,89	1,93	8,72	152
	Чай с сахаром	160	18	0,1	0,02	4,6	282
	Бутерброд с маслом 30/8	38	103	2,3	4,13	12	1
Итого за прием пищи		358	517,81	25,19	21,88	52,92	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	0,34	0,14	9,49	417
Итого за прием пищи		100	47,03	0,34	0,14	9,49	
обед	Салат из свеклы	30	287,15	0,43	1,83	2,51	34
	Рассольник со сметаной	150	63,08	2,2	2,45	8,36	80
	Каша гречневая	130	171,54	6,33	3,63	28,62	179
	Гуляш из отварного мяса	50	212	14,5	15,7	3,2	93
	Компот из сухофруктов	150	109,27	1,44	0,08	25,38	531
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		540	913,54	27,18	23,93	82,83	
полдник	крендель с сахаром	40	155,26	2,94	4,9	24,93	443
	Чай с лимоном	165	36	0,12	0	8,52	38
Итого за прием пищи		205	191,26	3,06	4,9	33,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1203	1669,64	55,77	50,85	178,69	

4 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	153	181	5,6	6	27,4	199
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	160	48	1	1	9	287
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи	356	396	13,3	16,6	49,6	
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
	Итого за прием пищи	100	46	0,5	0,1	10,1	
обед	Кукуруза консерв. отварная	30	33	3	0,12	4,98	212
	Суп картофельный с вермишелью	150	71,46	1,6	1,69	14,01	88
	Пюре гороховое	130	151,32	12,66	1,25	25,18	422
	Котлета мясная	50	130,11	7,87	7,57	8,28	299
	Соус томатный	30	31,4	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из сухофруктов	150	109,27	1,44	0,08	25,33	551
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	570	597,06	29,44	12,61	95,87	
полдник	Пряник	30	152	4,2	5,4	22,4	8
	Кисель из концентратов	170	130,9	0,08	0	32,56	517
		200	282,9	4,28	5,4	54,96	
	Итого за прием пищи						
		1226	1321,96	47,52	34,71	210,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

5 ДЕНЬ							
завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
	Каша пшенная молочная жидкая	150	187	5,6	6,6	26,4	198
	Какао на сгущенном молоке	160	88	2,3	2,4	14,8	289
	Бутерброд с маслом и сыром 38/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
Итого за прием пищи		353	442	14,6	18,6	54,4	
2 завтрак	Компот из консерв. фруктов	100	62,8	0,1	0	16,1	108
Итого за прием пищи		100	62,8	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	30	6,5	0,38	0	1,88	17
	Суп рыбный (сайра)	150	96,47	5,88	3,15	10,47	95
	Жаркое по-домашнему	150	258,4	17,7	15,8	11,3	374
	Компот из сухофруктов	150	109,27	1,44	0,08	25,33	551
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		510	541,14	27,68	19,27	63,74	
полдник	Рогалик со сгущенкой	50	198	4,8	4,9	3,8	291
	Чай с сахаром	160	18	0,1	0,02	4,6	282
Итого за прием пищи		210	216	4,9	4,92	8,4	
		1173	1261,94	47,28	42,79	142,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	163	181	5,6	6	274	199
	Чай с сахаром	150	34	0	0	6,4	35
	Бутерброд с маслом и сыром 38/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи	356	382	12,3	15,6	293,6	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	109,27	1,44	0,08	25,33	531
	Итого за прием пищи	100	109,27	1,44	0,08	25,33	
обед	Икра кабачковая	45	35,1	0,54	2,12	3,47	126
	Суп картофельный с горохом	150	72,5	3,5	1,5	11,3	99
	Макароны отварные	100	120,89	3,68	2,73	22,72	219
	Печень по-строгановски	50	143	12,9	9,3	1,8	126
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	531
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	525	508,99	23,6	15,92	69,45	
полдник	Печенье из песочного теста	30	155,26	2,94	4,9	24,83	21
	Молоко кипяченое	150	92,34	4,96	4,28	8,21	10
		180	247,6	7,9	9,18	33,04	
	Итого за прием пищи						
		1161	1247,86	45,24	40,78	421,42	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

2 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	115,78	4,22	4,49	14,84	100
	Какао с молоком	150	70	2,7	2	9,9	288
	Бутерброд с маслом и сыром 38/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи	343	352,78	13,62	16,09	37,94	
2 завтрак	кисмель из концентратов	100	77	0,05	0	19,15	517
	Итого за прием пищи	100	77	0,05	0	19,15	
обед	Кукуруза консерв. отварная	30	33	3	0,12	4,98	212
	Свекольник	150	57,89	1,32	2,66	7,26	136
	Каша гречневая	110	171,54	6,33	3,63	28,62	179
	Котлета мясная	50	130,11	7,87	7,57	8,28	299
	Соус томатный	30	18,62	0,35	1	2	366
	Компот из кураги	150	102	20,5	0,05	20,25	348
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	550	583,66	41,65	15,27	86,15	
полдник	Сушка	30	130	3	2,5	23,6	1
	Чай с лимоном	175	33,31	0,08	0,02	8,04	412
	Итого за прием пищи	205	163,31	3,08	2,52	31,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1198	1176,75	58,4	33,88	174,88	

3 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Запеканка из творога	130	341	21,9	15,8	27,6	227
	Соус молочный	30	55,81	0,89	1,93	8,72	152
	Чай с сахаром	160	18	0,1	0,02	4,6	282
	Бутерброд с маслом 30/8	38	103	2,3	4,13	12	1
Итого за прием пищи		358	517,81	25,19	21,88	52,92	
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
Итого за прием пищи		100	46	0,5	0,1	10,1	
обед	Икра кабачковая	45	35,1	0,54	2,12	3,47	126
	Борщ со сметаной	150	68,22	1,4	3,4	8,69	63
	Плов с мясом	150	263,99	11,34	11,16	29,52	375
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	292
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		525	504,81	16,26	16,95	71,84	
Сок яблочный		100	46	0,5	0,1	0,1	537
Итого за прием пищи		100	46	0,5	0,1	0,1	
полдник	Булочка Дорожная	40	157,28	2,78	5,89	23,27	453
	Компот из конс. фруктов	170	125,3	0,2	0	32,3	108
Итого за прием пищи		210	282,58	2,98	5,89	55,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1293	1397,2	45,43	44,92	190,53	

4 ДЕНЬ							
завтрак	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ ре.ц. карты
	Каша овсянная (Геркулес)	160	208,03	7,83	5,31	32,16	182
	Кофейный напиток на сгущ.молоке	150	48	1	1	9	287
	Бутерброд с маслом и сыром	43	167	6,7	9,6	13,2	2
Итого за прием пищи		353	423,03	15,53	15,91	54,36	
2 завтрак	Компот из консерв. фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
Итого за прием пищи		100	62,5	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	30	6,5	0,38	0	1,88	17
	Суп картофельный с клецками	150	81,51	2,73	3,54	10,51	91
	Пюре картофельное	110	98,07	2,29	3,55	10,5	339
	Птица (курица) тушеная в соусе	60	93,5	7,06	6,47	1,76	318
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	292
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		530	417,08	15,44	13,83	54,81	
полдник	Печенье	30	125,1	2,25	2,94	22,32	609
	Кисель из концентратов	170	57	0	0	15	300
Итого за прием пищи		200	182,1	2,25	2,94	37,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1183	1084,71	33,32	32,68	162,59	

5 ДЕНЬ							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	160	208,15	7,09	7,36	28,35	182
	Какао с молоком	150	70	2,7	2	9,9	288
	Бутерброд с маслом и сыром	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи	353	445,15	16,49	18,96	51,45	
2 завтрак	Кисель из концентратов	100	77	0,05	0	19,15	517
	Итого за прием пищи	100	77	0,05	0	19,15	
обед	Зел. горошек консерв. отварной	30	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Суп картофельный с вермишелью	150	71,46	1,6	1,69	14,01	88
	Рагу овощное	150	116,05	2,47	5,68	13,43	362
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	531
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	510	375,26	8,23	11,45	60,53	
полдник	Пирожок из дрож теста с повидлом	60	159,6	3,45	1,4	33,33	454
	Чай с лимоном	165	31,37	0,08	0,01	7,58	412
	Итого за прием пищи	225	190,97	3,53	1,41	40,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1188	1088,38	28,3	31,82	172,04	