УТВЕРЖДЕНО
приказом МАДОУ
детского сада №1 г. Лысково
от _____№_____
Заведующий
_____И.К.Мартынова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА 10 ДНЕЙ
для детей до 3-х лет (на холодный период)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
Завтрак						
Лапша домашняя с яйцом	150	3,9	3,9	8,6	86	94
Кофейный напиток ячменный на сгущенном молоке	150	1,97	2,7	20,9	111	415
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		8,2	10,5	44,5	301,1	
Обед						
Икра кабачковая	40	0,4	3,6	3,4	48,8	57
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	150	3,9	5,2	4,9	80,8	73
Тефтели из говядины I вариант	60	8	9,6	10	157,4	304
Каша перловая	100	2,97	2,9	21,12	122,4	330
Компот из свежезамороженных ягод	150	0,22	0	16,61	68,1	393
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		16,6	21,5	62,4	512,2	
Полдник						
Булочка Домашняя	60	4,6	6,6	32,4	214,8	452
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7	87	419
итого за полдник:		8,8	11,4	39,4	301,8	
Всего за день:		**33,6**	**43,4**	**146,3**	**1115,1**	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша молочная геркулесовая	150	8,2	8,8	33,8	249,5	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	150	2,34	2,1	10,63	70	414
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Сыр	10	3	3	0	36	7
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		15,9	17,8	59,4	459,6	

Обед

Соленый огурец	40	0,32	0,048	0,68	5,2	
Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной	150	3,9	5,8	6,9	92,9	63
Рыба, припущенная с овощами	60	4,46	3,1	1,9	53	258
Картофельное пюре	120	2,7	3,9	17,6	121,5	339
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,3	80,6	394
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		13,3	13,0	53,8	387,9	

Полдник

Запеканка творожная с джемом	120/30	20,8	15,7	37,3	370,9	251
Чай	150	0	0	11,2	42	411
итого за полдник:		20,8	15,7	48,5	412,9	
Всего за день:		**50,0**	**46,5**	**161,7**	**1260,4**	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша рисовая молочная	150	5,9	8	31,6	222,5	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	150	2,34	2,1	10,63	70	414
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		10,6	14,0	57,2	396,6	

Обед

Салат из свеклы	40	0,62	2	2,56	30	34
Рассольник Ленинградский со сметаной, мясом	150	4,4	5,9	10,3	112,9	82
Овощи тушеные с мясом кур	180	11,6	8,8	20,7	207,1	292
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,3	80,6	394
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		18,5	16,9	60,3	465,3	

Полдник

Омлет	100	11,1	13,8	2	176,1	229
Чай	150	0	0	11,2	42	411
итого за полдник:		11,1	13,8	13,2	218,1	
Всего за день:		**40,2**	**44,7**	**130,6**	**1080,0**	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша пшенная молочная	150	7,7	8,8	28,1	230,7	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	150	2,4	2,1	10,63	70	414
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		12,5	14,8	53,7	404,8	

Обед

Винегрет	40	0,75	2	3,3	36,3	76
Суп рыбный	150	5,15	5,04	8,6	100,4	95
Котлеты из мяса кур	60	11,66	2,75	9,98	111	322
Капуста тушеная	120	2,8	5	12,8	128,2	143
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,3	80,6	394
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		22,2	15,0	61,4	491,2	

Полдник

Сыр	15	4,5	4,5	0	54	7
Чай	150	0	0	11,2	42	411
Хлеб пшеничный	35	2,6	0,31	17,4	82,8	
итого за полдник:		7,1	4,81	28,6	178,8	
Всего за день:		**41,8**	**34,6**	**143,7**	**1074,8**	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Лапша молочная	150	4,3	4,4	14,3	114,4	100
Кофейный напиток ячменный с молоком	150	2,34	2,1	10,63	70	414
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		9,0	10,4	39,9	288,5	

Обед

Салат из свежей (кваш) капусты	40	0,62	2	2,56	30	21
Суп картофельный с мясом	150	4,3	3,9	12,1	101,5	83
Гуляш	60	15,42	12,41	3,96	189	293
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,4	4,6	32,5	199,9	330
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,3	80,6	394
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		28,6	23,1	77,8	635,7	

Полдник

Плюшка	60	4,5	5,1	31,3	189,3	443
Кисломолочный напиток	150	3,75	4,5	6	76,5	420
итого за полдник:		8,25	9,6	37,3	265,8	
Всего за день:		**45,9**	**43,1**	**155,0**	**1190,0**	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша геркулесовая на сгущенном молоке	150	7,2	9,3	45,9	309	182
Чай	150	0	0	11,2	42	411
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		9,6	13,2	72,1	455,1	

Обед

Салат из консервированной кукурузы	40	1,26	2,63	6,74	55,7	12
Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,16	9,8	80,85	87
Тефтели из говядины I вариант	60/30	8	9,6	10	157,4	304
Макаронные изделия отварные	120	4,6	3,4	29,2	168,8	218
Сок фруктовый	150	0,75	0	20,6	84	418
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		19,0	19,0	82,7	581,5	

Полдник

Плюшка	60	4,5	5,1	31,3	189,3	443
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7	87	419
итого за полдник:		8,7	9,9	38,3	276,3	
Всего за день:		**37,3**	**42,1**	**193,1**	**1312,9**	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша молочная "Дружба"	150	6,7	8,3	30,3	223,7	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	150	2,34	2,1	10,63	70	414
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		11,4	14,3	55,9	397,8	

Обед

Соленый огурец	40	0,32	0,048	0,68	5,2	
Суп овощной на м/бульоне	150	4,2	6,3	8,2	106,8	84
Картофель тушеный с мясом кур	180	18,7	14,8	19,4	272,1	292
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,3	80,6	394
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		25,1	21,3	55,0	499,4	

Полдник

Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	227
Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,75	89	416
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	10,1	47,3	
Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,5	142,5	386
итого за полдник:		11,98	8,25	55,63	341,8	
Всего за день:		**48,5**	**43,9**	**166,5**	**1239,0**	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша гречневая молочная	150	8,5	9	33,3	249,5	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	150	2,34	2,1	10,63	70	414
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		13,2	15,0	58,9	423,6	

Обед

Салат из свеж.(кваш) капусты	40	0,62	2	2,56	30	21
Суп лапша с курицей	150	4,3	3,8	9,4	86,8	94
Котлеты рыбные	60	8,02	2,28	5,99	81	271
Картофельное пюре	120	2,7	3,9	17,6	121,5	339
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,3	80,6	394
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		17,5	12,2	62,3	434,6	

Полдник

Ватрушка с творогом	60	9,4	6,5	25,8	241	441
Чай	150	0	0	11,2	42	411
итого за полдник:		9,4	6,5	37	283	
Всего за день:		**40,1**	**33,7**	**158,1**	**1141,2**	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша рисовая молочная	150	5,9	8	31,6	222,5	182
Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,75	89	416
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		11,4	14,6	60,3	415,6	

Обед

Салат из свеклы	40	0,6	2	2,6	30	34
Суп картофельный с зеленым горошком на м/б, со сметаной	150	4,2	6,3	7,2	121,7	87
Биточки из говядины	60	11,1	10,8	9,4	179,9	299
Капуста тушеная	120	2,8	5	12,8	128,2	143
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,3	80,6	394
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		20,6	24,3	58,7	575,1	

Полдник

Закрытый бутерброд с повидлом	40	2,41	0,3	20,99	96	5
Чай	150	0	0	11,2	42	411
итого за полдник:		2,41	0,3	32,19	138	
Всего за день:		**34,4**	**39,2**	**151,2**	**1128,7**	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

Каша манная молочная	150	6,1	7,9	23,6	189,9	182
Кофейный напиток ячменный с молоком	150	2,34	2,1	10,63	70	414
Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,05	33,1	6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,28	14,9	71	
итого за завтрак:		10,8	13,9	49,2	364,0	

Обед

Винегрет	40	0,75	2	3,3	36,3	46
Суп Льезон м/бульоне со сметаной	150	7	7,2	12,3	143,2	83
Запеканка картофельная с печенью и соусом	120/15	7,64	3,91	20,36	147	308
Компот из сухофруктов (или сок фруктовый)	150	0,78	0	20,3	80,6	394 (418)
Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	34,7	
итого за обед:		17,3	13,3	62,7	441,8	

Полдник

Ватрушка с джемом	60	4,4	3,4	42,5	227,8	441
Чай	150	0	0	11,2	42	411
итого за полдник:		4,4	3,4	53,7	269,8	
Всего за день:		**32,5**	**30,6**	**165,5**	**1075,6**	

В среднем за 10 дней:	**40,4**	**40,2**	**157,2**	**1161,8**	

Составлено на основании сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов 2010г.