



Утверждаю

Заведующий ЧДОУ «Детский сад «Мозаика»

Е.Н. Константинова Е.Н. Константинова

приказ от *29* *января* 2019г. № *2/1-02*

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей от 1,5 до 3 лет,
посещающих ЧДОУ «Детский сад «Мозаика»
с 12-ти часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак 1	Суп вермишелевый молочный	200	1,57	3,08	13,46	87,97		N 93
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	16,13	92,5	0,97	N 395
Завтрак 2	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	N 368
Обед	Бульон куриный с гренками	225	5,7	0,64	32,3	159	3,2	N 109
	Плов из цыплят	160	15,47	12,95	27,19	287,24	0,77	N 304
	Кисель из свежемороженой ягод	150	0,16	0,06	21,35	84,58	3	N 378
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,75	3,17	18,83	119,05	0,17	N 469
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	N 392
Ужин 1	Рыбное суфле	80	2,32	3,96	1,11	49,49	0,27	N 268
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	N 376
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 1 день		1515	38,83	34,7	210,63	1317,03	68,71	

2 день								
Завтрак 1	Омлет натуральный с маслом	85	7,4	13,25	1,49	154,49	0,14	N 215
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19	N 394
Завтрак 2	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	15	111,06		N 401
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	220	5,43	8,92	6,52	128,71	20,98	N 67
	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	160	3,23	4,03	13,71	104,19	0,79	N 291
	Напиток клюквенный	150	0,09	0,04	18,66	73,54	2,85	N 700
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	100	14,1	10,8	28	261	0,39	N 231
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	84,66	2,04	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Ужин 1	Тефтели из цыплят в молочном соусе	100	0,83	5,15	4,52	68,27	0,85	N 305
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,9	4,34	26,66	169,02		N 313
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	N 376
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 2 день		1655	56,64	65,89	211,54	1662,54	29,53	

3 день								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	155	1,64	3,82	16,9	109		N 185
	Бутерброд с сыром	45	5,62	8,59	12,57	152,13	0,1	N 3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2	N 397
Завтрак 2	Фруктовое пюре	100			13,91	52,17		
Обед	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8		
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	9,95	13,36	16,93	228,19	26,04	N 57
	Шницель из говядины	60	5,37	8,49	3,51	112,3	0,82	N 282
	Макаронные изделия отварные	120	4,39	3,6	21,07	134,46		N 317
	Компот из брусники	150	0,25		20,09	82,17	2,16	N ТТК206
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Печенье	20	1,32	1,7	14,48	78,2		
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3	N 399
Ужин 1	Биточки рыбные	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29	N 255
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	N 321
	Чай с лимоном	153	0,07	0,01	10,1	40,98	1,42	N 393
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 3 день		1613	49,54	54,19	221,8	1576,6	47,86	

4 день								
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	155	3,46	4,57	19,76	134		N 185
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98	N 395
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	N 368
Обед	Рассольник Ленинградский	210	1,7	4	13,3	96,6	6	N 76
	Фрикадельки из филе индейки	60	9,03	6,95	5,85	122	0,32	N 308
	Капуста тушеная	120	2,33	4,06	4,22	62,45	45,31	N 132
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Ватрушка с творогом	50	2,35	1,96	17,23	96,07		N 458
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	N 392
Ужин 1	Овощное рагу с мясом	160	2,26	4,25	11	92,33	29,66	N 322
	Компот из замороженных ягод	150	0,25		20,16	83	2,16	N ТТК206
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 4 день		1555	30,72	36,8	187,08	1209,65	94,76	

5 день								
Завтрак 1	Каша манная молочная	155	2,4	3,82	16,1	108		N 185
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19	N 394
Завтрак 2	Молочко витаминизированное	200	6	5	9,6	110		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,47	2,62	12,87	105	9,13	N 84
	Гуляш из мяса	115	18,27	17,04	1,34	231,75	1,88	N 277
	Рис отварной	120	0,08	11,22	0,12	101,59		N 315
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Вафли	28,12	2,34	6,27	18,08	133,91		
	Напиток из брусники	150	0,14		19,52	76,97	2,85	N 700
Ужин 1	Макаронны с сыром	110	15,53	14,34	53,06	405,17	0,18	N 206
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3	N 399
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 5 день		1648,12	61,56	71,36	228,07	1800,58	16,83	

6 день								
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	3,37	5,54	24,24	161,35		N ТТК229
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2	N 397
Завтрак 2	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	N 368
Обед	Суп гороховый с индейкой	200	6,01	6,68	11,45	130,1	6,23	N 81
	Котлета рубленая из индейки	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	N 305
	Овощи в молочном соусе	120	2,47	2,26	10,6	73	9,78	N 332
	Кисель из черной смородины	150	0,08	0,03	20,18	81,6	2,28	N 378
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,64	6,26	26,96	179		N 466
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,9	40,18	1,39	N 393
Ужин 1	Сырники со сгущенным молоком	100	14,1	10,8	28	261	0,39	N 231
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	84,66	2,04	N 400
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 6 день		1535	54,22	55,84	219,26	1601,09	83,85	

7 день								
Завтрак 1	Омлет натуральный с маслом	85	7,4	13,25	1,49	154,49	0,14	N 215
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	16,13	92,5	0,97	N 395
Завтрак 2	Кефир с сахарным сиропом	160	4,8	4,8	6,4	91,2		
Обед	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	210	4,06	3,28	13,71	101	6,6	N 82
	Голубцы мясные ленивые	190	10,81	7,56	15,92	175	15,03	N 298
	Компот из брусники	150	0,25		20,09	82,17	2,16	NTTK 206
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Салат из отварных овощей	80	0,86	2,64	5,22	48,77	2,19	N 73
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3	N 399
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Ужин 1	Фрикадельки из филе индейки	60	9,03	6,95	5,85	122	0,32	N 308
	Рис отварной	120	0,08	11,22	0,12	101,59		N 315
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	N 392
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 7 день		1625	47,59	61,03	164,13	1403,32	28,74	

8 день								
Завтрак 1	Каша манная молочная	155	2,4	3,82	16,1	108		N 185
	Бутерброд с сыром	45	5,62	8,59	12,57	152,13	0,1	N 3
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19	N 394
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	N 368
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33,33	10,67	N 45/2004
	Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,69	3,91	6,79	68	14,77	N 67
	Бефстроганов из отварного мяса	90	15,11	10,93	1,5	165		N 278
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	N 321
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Оладьи с джемом	70	3,96	4,99	24,29	156,4	0,67	N 449
	Биолакт	206	6,57	7,21	9,97	131,55		
Ужин 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	21,74	11,72	25,21	296	0,58	N 237
	Напиток клюквенный	150	0,15		18,58	77	1,8	N 700
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 8 день		1646	67,49	60,84	209,1	1663,62	54,6	

9 день								
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	155	3,46	4,57	19,76	134		N 185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2	N 397
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
Завтрак 2	Йогурт питьевой	150	6,38	7,56	24,41	189,6	1,29	N 401
Обед	Суп картофельный с клецками	225	2,5	3,4	13,8	96	4,7	N 85
	Тефтели из индейки в сметанном соусе	100	0,83	5,15	4,52	68,27	0,85	N 306
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,9	4,34	26,66	169,02		N 313
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	N 376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		N 469
	Напиток из брусники	150	0,14		19,52	76,97	2,85	N 700
Ужин 1	Рыба запеченная в омлете	80	0,08	2,5	0,03	22,99		N 249
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3	N 399
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 9 день		1570	32,62	37,77	237,02	1426,65	12,49	

10 день								
Завтрак 1	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	155	2,84	5,2	17,86	129,58		N 185
	Бутерброд с сыром	45	5,62	8,59	12,57	152,13	0,1	N 3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98	N 395
Завтрак 2	Фруктовое пюре	100			13,91	52,17		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	9,95	13,36	16,93	228,19	26,04	N 57
	Котлеты рыбные	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29	N 255
	Рис отварной	120	0,08	11,22	0,12	101,59		N 315
	Компот из замороженных ягод	150	0,25		20,16	83	2,16	N ТТК 206
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		
Полдник	Зефир	41,66	0,41	0,05	32,91	133,31		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,9	40,18	1,39	N 393
Ужин 1	Гуляш из индейки	115	0,21	1,65	1,11	20,3	0,99	N 27
	Макаронные изделия отварные	120	4,39	3,6	21,07	134,46		N 317
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	N 376
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		
Итого за 10 день		1646,66	41,3	50,84	218,19	1498,11	32,25	
Итого за весь период		16008,78	480,51	529,26	2106,82	15159,19	469,62	
Среднее значение за период		1600,878	48,051	52,926	210,682	1515,919	46,962	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,15	3,48	13,95			