

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заведующий МДОУ «Детский сад №19»

И. С. Шевченко



« 20 23 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ от 1,6 до 3 ЛЕТ**

## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>I НЕДЕЛЯ</b>									
День 1									
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153,00	1,46	99	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	97,72	0,39	143	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20\5	1,40	4,14	9,04	81,35	0,00	2	
2 Завтрак									
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,42	2,32	23,40	2,88	13	
	Уха Волжская	150	9,45	4,50	18,29	192,21	13,14	28	
	Макароны отварные с соусом красным	100/10	4,95	4,66	27,16	168,50	0,71	335/111	
	Суфле из печени	50	9,90	10,50	11,60	80,88	59,25	308	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1	
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3	
Полдник	Ряженка	150	7,50	2,25	12,75	84,00	0,90	251	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,70	0,00	25	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	8,25	12,00	42,75	316,50	0,00	55	
	Кисельная подлива	30	0,00	0,00	15,00	50,50	0,00	355	
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	7,20	29,25	0,00	140	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>55</b>	<b>51</b>	<b>245</b>	<b>1571</b>	<b>79</b>		

## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

### 10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	4,87	5,64	24,04	170,99	0,55	91
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,40	81,23	0,70	145
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20\5\7	3,60	5,12	11,90	106,00	0,32	5
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	418
Обед	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	2,08	3,50	8,08	74,30	4,30	27
	Плов рисовый из говядины	150	8,16	6,25	19,50	171,00	1,00	52
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	255
	Кух с посыпкой	60	4,43	3,89	26,60	159,49	0,30	463
Ужин	Рагу овощное	150	10,60	2,25	12,00	74,60	26,25	362
	Чай с лимоном	150	0,008	0,008	8,00	37,00	0,80	260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
<b>Итого за второй день:</b>			<b>42</b>	<b>29</b>	<b>176</b>	<b>1105</b>	<b>34</b>	

## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

### 10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	6,16	19,00	155,00	0,50	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	97,72	0,39	143
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20\5\7	3,60	5,12	11,90	106,00	0,32	5
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	418
Обед	Салат из свеклы	30	0,55	0,04	3,15	13,70	15,50	1
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150\4	2,80	3,90	9,90	88,40	8,10	56
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,30	206
	Биточек из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	161
	Соус томатный	30	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	111
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
Полдник	Кисель	150	0,30	0,08	15,80	65,30	0,10	122
	Печенье	20	1,50	2,35	14,85	83,40	0,19	26
Ужин	Пудинг творожный запеченый	100	12,68	17,80	20,00	280,00	0,40	117
	Соус молочный сладкий	30	1,00	0,35	9,70	47,80	0,24	57
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	7,20	29,25	0,00	140
<b>Итого за третий день:</b>			<b>41</b>	<b>44</b>	<b>195</b>	<b>1332</b>	<b>29</b>	

## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

### 10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	5,52	5,23	21,16	153,31	0,52	85
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,40	81,23	0,70	145
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20\5	1,40	4,14	9,04	81,35	0,00	2
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
Обед	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Суп с клецками на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	3,78	1,75	12,40	105,40	4,00	27
	Картофельное пюре	100	1,60	1,40	15,16	87,70	0,00	206
	Гуляш из мяса говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	0,72	152
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	255
	Ватрушка с творогом	60	3,29	7,07	27,67	231,58	0,00	5/12
Ужин	Гороховое пюре	100	4,50	2,70	10,35	84,00	1,40	122
	Котлета рыбная	50	13,56	3,90	3,20	103,30	0,02	40
	Соус томатный	30	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	111
	Чай с лимоном	150	0,008	0,008	8,00	37,00	0,80	260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>51</b>	<b>37</b>	<b>159</b>	<b>1263</b>	<b>62</b>	

## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

### 10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	3,65	4,23	18,03	128,24	0,41	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	97,72	0,39	143
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20\5	1,40	4,14	9,04	81,35	0,00	2
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
	Закуска из припущенной свеклы с кукурузой	30	0,70	0,60	4,00	19,99	3,05	317
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	150	3,60	6,50	14,20	132,00	4,02	21
	Жаркое по домашнему с курицей	150	20,80	12,40	23,70	167,44	29,00	98
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	11,40	62,50	9,20	256
	Сушки	20	1,90	1,20	13,40	71,20	0,00	9/2
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	10,69	11,61	4,44	166,29	0,78	229
	Чай с молоком	150	1,40	1,50	8,20	52,70	0,30	262
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	<b>Итого за пятый день:</b>		<b>50</b>	<b>43</b>	<b>162</b>	<b>1130</b>	<b>100</b>	

## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

### 10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>II НЕДЕЛЯ</b>								
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	86
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,40	81,23	0,70	145
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20\5	1,40	4,14	9,04	81,35	0,00	2
2 завтрак								
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,42	2,32	23,40	2,88	13
	Суп картофельный на курином бульоне	150	3,00	2,70	12,50	88,50	3,20	38
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,85	3,55	24,58	154,52	0,00	23
	Птица в томатном соусе	50	5,30	6,70	1,80	75,70	1,10	53
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	255
	Булочка ванильная	50	4,21	2,98	30,39	155,00	0,00	422
Ужин	Макаронные изделия отварные	100	3,20	1,50	24,70	128,50	0,00	335
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,47	11,58	0,92	162,00	10,20	162
	Чай с лимоном	150	0,008	0,008	8,00	37,00	0,80	260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>52</b>	<b>49</b>	<b>208</b>	<b>1475</b>	<b>21</b>	

## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

### 10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	3,20	1,01	11,60	87,00	0,39	28
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	97,72	0,39	143
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/7	3,60	5,12	11,90	106,00	0,32	5
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	418
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	2,50	3,90	8,30	87,08	6,00	34
	Картофельное пюре	100	1,60	1,40	15,16	87,70	0,00	206
	Гуляш из мяса говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	0,72	152
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
Полдник	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	420
	Сушки	20	1,90	1,20	13,40	71,20	0,00	9/2
Ужин	Сырники из творога	150	19,71	28,91	15,14	411,53	0,23	130
	Кисельная подлива	30	0,00	0,00	15,00	50,00	0,00	57
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	7,20	29,25	0,00	140
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>55</b>	<b>58</b>	<b>188</b>	<b>1532</b>	<b>9</b>	



## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

### 10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
	Каша манная молочная сладкая с маслом сливочным	150	4,70	5,22	18,80	144,79	0,27	88
	Чай с молоком	150	1,40	1,50	8,20	52,70	0,30	262
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/7	3,60	5,12	11,90	106,00	0,32	5
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	418
	Закуска из припущенной свеклы с кукурузой	30	0,70	0,60	4,00	19,99	3,05	317
	Суп с гречневой крупой на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	1,40	4,60	9,30	84,40	0,00	39
Обед	Голубцы ленивые	150	11,40	11,70	13,80	181,50	52,30	377
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
Полдник	Кисель	150	0,30	0,08	15,80	65,30	0,10	122
	Печенье	20	1,50	2,35	14,85	83,40	0,19	26
Ужин	Омлет натуральный с овощами	120	9,40	11,20	19,00	121,00	0,49	116
	Чай с лимоном	150	0,008	0,008	8,00	37,00	0,80	260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>41</b>	<b>43</b>	<b>192</b>	<b>1202</b>	<b>58</b>	

## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

### 10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153,00	1,46	99
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,40	81,23	0,70	145
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	205	1,40	4,14	9,04	81,35	0,00	2
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
Обед	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	3,80	3,60	14,90	109,60	5,00	38
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,30	206
	Суфле из отварных кур	50	10,60	12,12	1,94	153,81	1,05	327
	Соус молочный	30	0,57	0,60	1,80	12,50	0,44	136
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	255
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71,10	0,00	25
Ужин	Капуста тушёная	100	2,62	3,32	13,45	77,16	48,75	52
	Котлета рыбная	50	13,56	3,90	3,20	103,30	0,02	40
	Соус томатный	30	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	111
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	7,20	29,25	0,00	140
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>55</b>	<b>48</b>	<b>198</b>	<b>1421</b>	<b>115</b>	

## ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

### 10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" сладкая с маслом сливочным	150	3,52	4,92	18,21	131,25	0,39	84
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	97,72	0,39	143
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	205	1,40	4,14	9,04	81,35	0,00	2
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
Обед	Икра из свёклы	30	1,20	3,30	6,05	50,60	13,70	5
	Суп с гороховый на курином бульоне	150	5,10	2,70	16,70	114,00	2,80	36
	Картофель тушеный с курицей	150	10,90	7,40	22,20	203,25	7,10	204
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	11,40	62,50	9,20	256
	Ватрушка с повидлом	60	3,40	1,55	35,83	172,00	0,05	289
Ужин								
	Лапшевник с творогом	130	16,40	14,90	20,30	178,50	0,49	76
	Молоко стужённое	30	2,16	2,54	15,00	94,50	0,30	32
	Чай с лимоном	150	0,008	0,008	8,00	37,00	0,80	260
<b>Итого за десятиый день:</b>			<b>52</b>	<b>46</b>	<b>227</b>	<b>1457</b>	<b>88</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>495</b>	<b>449</b>	<b>1951</b>	<b>13488</b>	<b>594</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>49</b>	<b>45</b>	<b>195</b>	<b>1349</b>	<b>59</b>	
<b>Пересчет коэффициента:</b>			<b>198</b>	<b>404</b>	<b>780</b>	<b>1382</b>		
Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			<b>14</b>	<b>29</b>	<b>56</b>			