

Утверждаю:
заведующий МКДОУ
«Детский сад №18»

Левокумского муниципального округа
Ставропольского края



 И.И. Петина

Приказ № 14-од
от 13.01.2021года

10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет
с 9-ти часовым пребыванием
МКДОУ «Детский сад №18» Левокумского муниципального округа
Ставропольского края

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	1/150	7,67	11,45	31,92	261,41		168
	Кофейный напиток	1/150	2,34	2	10,63	70		395
	Бутерброд с маслом	1/30/8	4.5	6,36	27.14	183.46		1
Обед	Суп картофельный с вермишелью	1/150	1,6	1,70	10,28	62,85		82
	Котлета рыбная «Минтай»	1/50	8,02	2,82	5,99	81		336
	Гарнир рис припущенный	1/110	2,51	4,1	27,6	157,34		316
	Икра кабачковая	1/40	0,56	1,92	3,4	33,12		54
	Хлеб пшеничный	1/50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Компот из свежих фруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2		372
Полдник	Чай с лимоном	1/150	2,59		19,42	66,13		391/393
	Пряник	1/1шт	2,4	5,1	20,7	138		
Итого за 1 день			36.46	36.22	199,00	1240,01		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День10								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	2,55	2,86	12,42	85,62		120
	Хлеб пшеничный	1/30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6.99	28,0		
Обед	Суп картофельный	1/150	1.40	1.70	9.98	60.65		77
	Голубцы ленивые	1/50	1,08	0,06	2,82	16,8		298
	Соус сметанный	1/30	0,42	0,15	1,76	22,22		354
	Пюре картофельное	1/110	2,04	2,56	13.63	73,2		321
	Хлеб пшеничный	1/50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Компот из сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,82	84,75		376
Полдник	Н-к Снежок	1/150	4.20	4.80	6.15	84,6		383
	выпечка	1/1шт	2.04	5,1	20,7	138,0		
Итого за 10 День:			20,74	18.30	133.75	775,44		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Омлет	1/60	5.73	11.04	1.10	127.00		215
	Бутерброд с маслом	1/30/8	4,5	6,36	27,14	183,46		1
	Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6.99	28,0		391/393
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/150	0.92	2,84	6.62	55.71		87
	Котлеты из говядины	1/50	7.77	5.89	8.03	115.83		282
	Каша ячневая рассыпчатая	1/110	4.18	4.71	26.17	163.79		314
	Салат из свеклы	1/40	1.43	0,1	8.36	39.9		33
	Хлеб пшеничный	1/50	4.15	0,65	24.05	113.15		
	Кисель из сока	1/150	0.42	0.5	22.65	92.7		382
Полдник	Пряник	1/шт	2.4	5.1	20.7	138		
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2.34	2.0	10.63	70,0		395
Итого за третий День:			33,88	39,20	162,44	1127,54		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Запеканка из творога	1/60/5	14.34	5.64	21.07	320.68		223
	Чай с сахаром и лимоном	1/150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29,0		391/393
обед	Суп картофельный	1/150	1,40	1,7	9,98	60,65		77
	Биточки из говядины	1/50	7.77	5.89	8.03	115.83		282
	Каша перловая	1/110	3,12	5.1	18.57	132.66		314
	Салат из свеклы	1/40	1.43	0.1	8.36	39.9		33
	Компот из сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,82	84,75		376
	Хлеб пшеничный	1/50	4.15	0.65	24.05	113.5		
Полдник	Печенье	1/шт	4.9	4,95	34,05	200,0		
	Чай с сахаром	1/150	0.04	0.01	6.99	28.0		391/392
Итого за второй День:			37,55	24.07	159,02	1125,07		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная	1/150	1.6	0.3	21.77	96		182
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	4.5	6.36	27.14	183.46		1
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2.34	2.0	10.63	70.0		395
обед	Борщ с фасолью и картофелем	1/150	1.51	2.21	9.23	62.86		63
	Котлеты из говядины	1/50	7.77	5.89	8.03	115.83		282
	Гарнир пюре картофельное	1/110	2.04	2.56	13.63	73.2		321
	Салат из свеклы	1/40	1.43	0.1	8.36	39.9		33
	Хлеб пшеничный	1/50	4.15	0,65	24.05	113.5		
	Компот из свежих яблок	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2		372
Полдник	выпечка	1/шт	2.04	5.1	20.7	138.0		
	Чай с сахаром	1/150	0.04	0,01	6.99	28		391/392
Итого за шестой День:			27,54	25.30	168.44	993.95		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	1/150	7.67	11.45	31.92	261.41		173
	Бутерброд с сыром	1/20/8	3.48	4.91	11.45	108.00		3
	Чай с молоком	1/150	2,65	2,33	11.31	77,0		394
Обед	Борщ с капустой и картофелем	1/150	1,51	2,21	9,23	62,86		82
	Биточки из говядины	1/50	7.77	5.89	8.03	115.83		282
	Макароны отварные	1/110	3.57	5.4	14.17	119.56		204
	Икра кабачковая	1/40	0,56	1.92	3.4	33.12		50
	Хлеб пшеничный	1/50	4.15	0.65	24.05	113.5		
	Кисель из сока	1/150	0.43	0.04	24.14	92.7		382
Полдник	сок	1/100	0.6		13.2	55.2		389
	печенье	1/шт	4,9	4,95	34,05	200,0		
Итого за 9 День:			37,29	39,75	184,95	1239,18		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	1/150	4.6	10.52	25.15	213.68		181
	Какао с молоком	1/150	3.38	2.4	20.05	113.1		382
	Бутерброд с маслом	1/30/8	4.5	6.36	27.14	183.46		1
Обед	Суп картофельный с клецками	1/150	2.83	3.39	15.66	104.48		85
	Шницель рубленый	1/50	9.32	7.07	9.64	139,0		282
	Каша гречневая вязкая с маслом	1/110	3,21	4.68	23.55	149.16		314
	Салат из моркови	1/40	1.25	0.1	6.62	33.6		41
	Хлеб пшеничный	1/50	4.15	0,65	24.05	113.5		
	Кисель из сока натурального	1/150	0,43	0,04	24,14	92,40		383
Полдник	Чай с сахаром	1/150	0.4	0.01	6.99	28.0		391/392
	Пряник	1/шт	2.4	5.1	20.7	138		
Итого за пятый день:			36.47	40.32	203.69	1308,38		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	1/60/10	11.16	7.56	6.84	140.4		231
	Чай с сахаром и лимоном	1/150/7/3.5	2,59	-	19,42	66,13		391/393
Обед	Суп картофельный с крупой пшенной	1/150	1,61	1,68	10,28	62,7		80
	Плов из говядины	1/50/110	19.89	6.17	30.7	122.8		265
	Хлеб пшеничный	1/50	4.15	0,65	24.05	113.5		
	Кисель из повидло	1/150	0,43	0.04	24.14	92.4		383
Полдник	Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28,0		391/392
	Печенье	1/шт	4.9	4.95	34.05	200.0		
Итого за 7 День:			44,77	21,06	156,4	825,93		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	1/150	4.58	9.08	26.25	105.04		173
	Какао с молоком	1/150/7	3,38	2,4	20,05	113,1		391/392
	Хлеб пшеничный	1/40	2,49	0,39	14,43	68,1		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	1/150	0.33	0.06	2.72	12.83		81
	Котлеты рубленые из птицы	1/50	17.97	18.17	-	235.03		305
	Капуста тушенная	1/110	1.85	3.22	7.19	65.2		132
	Хлеб пшеничный	1/50	4.15	0,65	24.05	113.5		
	Компот из сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,82	84,75		376
Полдник	Чай с лимоном	1/150	2,59	-	19,42	66,13		391/393
	Булочка	1/шт	4,97	4,01	34,64	193,4		
Итого за 8 День:			42,64	38,0	169,57	1057,09		