

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 10
комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области»

Утверждаю:
Приказом от 30.08.2018г. № 64
Заведующий МБДОУ ДС № 10
И.В. Дуюнова



**Примерное
перспективное
10-дневное меню
на летне-осенний период
для детей от 1-3 лет**

1 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	100	3.6	2.8.	17.5	110	-	205
Батон с маслом и сыром	30/5/8	4.97	6.54	14.56	137	0.07	3
Чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
итого	293	8.61	9.35	39.05	275	0.09	
Второй завтрак							
Сок,фрукты	100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Обед							
Салат из свежей капусты	30	0.2	1.5	0.8	18	1.7	19
Суп с клецками	150	1.2	2	7	52	3	85
Тефтели мясные сметанный соус	130	13	12	21.7	247	0.43	304
Свекла в сметане	100						
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.015	20.8	85	0.3	376
Хлеб	40						
Итого	460	15	15.5	50.3	470	7.43	
Полдник							
Запеканка творожно-манная	75	12.3	8.4	12	173	0.17	237
Соус молочный сладкий	30	0.6	1.3	3.9	30	0.09	351
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Печенье	15						
Итого	300	18.12	14.2	23.1	293	1.52	
всего за день	1153	41.73	39.05	112.9	1038	9.04	

2 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная	200	3.1	4.9	20.7	139	-	185
Батон с маслом	30/5	1.8	5.6	11	102	-	1
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
Итого	385	8.05	13.22	44.66	330	1.2	
Второй завтрак							
Бананы	100	1.5	0.5	21	95	10	368
Обед							
Салат из свежих помидоров	30	0.3	1.8	1.4	23.7	6.1	14
Борщ из свежей капусты	150	1.1	2.9	7.6	61	6.1	57
Тефтели из печени с рисом	60	3.8	4.4	6.5	81	2.8	284
Картофельное пюре	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2	321
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394
Хлеб	40						
Итого	540	10.95	16.23	47.21	379.7	34.39	
Полдник							
Тефтели из рыбы тушеные	60	7.72	2.95	8.28	90	0.19	261
Соус сметанный	25	0.9	2.8	3.1	41	0.1	353
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Сок	100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Булка							
Итого	225	14	10.55	13.26	262	2.29	
всего за день	1250	33	40	105.13	971.7	37.88	

3 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая	200	3.6	6.5	18	147	-	185
Батон с маслом и сыром	30/5/8	4.97	6.54	14.56	137	0.07	3
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	70	0.98	395
Итого	393	10.91	15.04	43.19	354	1.05	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Обед							
Салат из свежих огурцов	30	0.2	1.8	0.7	20	2.9	13
Суп гороховый	150	3.3	3.2	9.8	81	3.5	81
Плов из кур	60	4	4.7	5	80	0.2	287
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
Хлеб	40						
Итого	565	11.37	20.31	39.7	449	12.03	
Полдник							
Ленивые вареники с маслом	90	12.3	11	12.7	199	0.2	230
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Итого	270	17.52	15.5	19.9	289	1.46	
всего за день	1228	39.8	50.85	102.79	1092	14.54	

4 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	4.59	4.9	26.32	168	-	185
Батон с маслом	30/5	1.8	5.6	11	102	-	1
Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
Итого	383	10.97	14.58	44.9	355	2.05	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Обед							
Салат из свежих помидоров	40						
Щи из свежей капусты	150	1	2.9	5.08	50.85	11.08	67
Макаронник с мясом	140	15.9	10.2	29	272	0.4	292
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.015	20.8	85	0.3	376
Хлеб	40						
Итого	480	17.5	13.12	54.88	407	11.78	
Полдник							
Котлеты рыбные любительские	60	8.25	2.69	6.68	84	2.12	256
Соус сметанный	25	0.4	1.2	1.5	18.5	0.01	354
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
Булка							
Итого	235	8.72	3.9	15.28	131.5	3.55	
всего за день	1298	37.19	31.6	115.06	1075.5	17.38	

5 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	2.17	3.89	22.51	134	-	185
Батон с маслом и сыром	30/5/8	4.97	6.54	14.56	137	0.07	3
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
Итого	393	10.29	13.15	50.03	360	1.27	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Обед							
Салат из моркови	30						
Суп с макаронными изделиями	150	1.6	1.7	10.2	62.8	4.95	82
Котлета мясная	60	9.32	7.07	9.64	139	0.09	282
Рагу из овощей	150	2.46	11.3	13.56	166	7.79	137,354
Соус 348							
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.015	20.8	85	0.3	376
Хлеб 40							
Итого	510	13.98	20.28	55.8	520	15.13	
Полдник							
Винегрет	100	1.36	6.2	8.44	94.8	10.25	45
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Булка							
Чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Печенье							
Итого	290	6.48	10.81	15.71	185	10.27	
всего за день	1393	30.75	44.24	121.5	1065	26.67	

6 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	80	4.5	3.2	20.6	130	-	313
Батон с маслом	30/5	1.8	5.6	11	102	-	1
Чай	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Итого	265	6.34	8.8	38.6	260	0.02	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Обед							
Салат из свеклы	30						
Суп с рыбными консервами	150	5.1	5	8.5	100	5.5	87
Биточки мясные	60	6.65	19.62	9.64	242	0.09	282
Рисовый гарнир	150	3.09	4.8	14	113	25.7	336
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.015	20.8	85	0.3	376
Хлеб	40						
Итого	540	15.4	29.6	54.54	608	33.6	
Полдник							
Пудинг из творога	85	12.87	9.1	20.6	216	0.9	235
Соус молочный сладкий	30	0.6	1.4	4	30	0.09	351
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Итого	295	18.69	15	31.8	336	2.25	
всего за день	1100	40.43	53.4	124.9	1204	53.87	

7 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Суп перловый молочный	200	5.5	5.1	18.6	142	0.91	94
Батон с маслом	30/5	1.8	5.6	11	102	-	1
Кофейный напиток	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
Итого	385	11.88	14.78	37.18	329	2.96	
Второй завтрак							
Бананы	100	1.5	0.5	21	95	10	368
Обед							
Салат из огурцов	30						
Щи со свежей капустой	150	1	2.9	5.08	50.85	11.08	67
Запеканка из печени с рисом	100	6.1	6.8	10.2	126	4.6	294
Соус сметанный	25	0.9	2.8	3.1	41	0.1	354
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
Хлеб	40						
Итого	455	9.57	13.01	46.48	341	27.2	
Полдник							
Пирог открытый	80	4.9	2.5	44	220	0.06	459
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Конфета							
Итого	260	10.12	7	51.2	310	1.32	
всего за день	1100	31.57	34.79	134.86	980	31.48	

8 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	2.17	3.89	22.51	134	-	185
Батон с маслом	30/5	1.8	5.6	11	102	-	1
Какао с молоком	150	2.34	2.0	10.63	70	0.98	395
Итого	385	6.31	11.49	44.14	306	0.98	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Обед							
Салат из св. огурцов и помидоров	40	0.4	4.46	1.5	30	6.7	15
Суп с мясными фрикадельками	150	4	3.1	9.2	81	6.7	83
Котлета мясная	60	9.32	7.07	9.64	139	0.09	282
Картофельное пюре	150	3.1	9.2	14	153	2	134
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
Хлеб	40						
Итого	550	17.19	24.04	43.04	500	18.91	
Полдник							
Сырники	50	9.3	6.33	5.38	116	0.13	231
Соус молочный сладкий	30	0.6	1.4	4	30	0.09	351
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Итого	260	15.12	12.23	16.58	236	1.48	
всего за день	1395	38.62	47.76	103.76	1042	21.37	

9 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	8.45	13.02	28.08	280	0.1	185
Батон с маслом и сыром	30/5/8	4.97	6.54	14.56	137	0.07	3
Кофейный напиток с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
Итого	393	16.57	22.28	55.6	506	1.37	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Обед							
Салат из свежих огурцов	30						
Борщ со свежей капустой	150	1.6	3.5	8.2	71.5	10.6	59
Куры тушённые	100	11.6	10.8	2.9	155	0.008	301
Картофель отварной	120	2.3	3.45	18.4	113	16.8	318
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.015	20.8	85	0.3	376
Хлеб	40						
Итого	520	16.1	17.96	51.9	492	29.7	
Полдник							
Рыбный шницель	70	10.5	3.1	6.8	96.8	2.1	258
Кабачковая икра	80	0.2	1.1	1.1	15.2		
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
Булка							
Итого	300	10.77	4.2	15	141	3.52	
всего за день	1213	43.44	44.44	122	1139	34.59	

10 день

Прием пищи Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			калорийность	витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая с овощами	100	2.2	2.4	22.3	120	0.4	166
Батон с маслом и сыром	30/5/8	4.97	6.54	14.56	137	0.07	3
Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
Итого	293	7.2	8.95	43.96	286	1.89	
Второй завтрак							
Сок, фрукты	100/100	0.3	0.2	1.6	68	2	399
Обед							
Салат из свежей капусты	30						
Суп перловый	150	1.5	1.6	10.2	62	4.9	80
Жаркое по- домашнему	150	18.3	4.7	16.3	180	6.4	276
Компот из сухофруктов	150	0.3	0.015	20.8	85	0.3	376
Хлеб	40						
Итого	450	20.4	6.5	48.9	395	13.6	
Полдник							
Драчена	65	6.42	8.77	3.96	120	0.21	228
Свекольная икра	100	2.3	4.6	12.3	100	6.7	54
Молоко	150	2.34	2.0	10.63	70	0.98	395
Булка	30						
Итого	315	11.06	15.37	26.89	290	7.89	
всего за день	1258	38.66	30.82	119.75	971	23.38	
итого за весь период	12388	375.19	416.95	1162.65	10578.2	270.2	
среднее значение за период	1238	37	41	116	1057	27	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,5%	3,8%	10,9%			