

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
«Тюкалинский д/с №8»
Лёвошкина Л.Ю. Лёвочкина

**10-ти дневное меню
для детей от 1,5 до 3 лет
на 2018-2019 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда	25	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Нормы
			Б	Ж	У			
1 день								
завтрак	Каша рисовая с маслом	150	7,51	10,39	39,90	289,69		38
	Какао с молоком	150	4,20	4,80	19,00	132,50		49
	Хлеб	25	1,78	0,28	11,60	57,25		60
обед	Хлеб	25	2,68	0,88	15,25	73,1		60
	Борщ со сметаной	150	2,13	4,84	13,26	91,75		6
	Плов с мясом	170	8,64	10,98	30,95	255,05		23
	Компот из с/ф (С-в)	150	0,88	-	22,92	91,3		48
полдник	Хлеб	45	3,7	0,97	23,61	111,85		60
2 день								
завтрак	Омлет	120	7,87	10,83	8,38	156,67		39
	Чай сладкий	150	-	-	13,63	53,75		51
	Батон	25	2,68	0,88	15,25	73,1		61
	Итого за первый день		40,86	46,97	202,94	1399,91		
3 день								
завтрак	Каша манная с маслом	150	7,51	10,39	39,90	289,69		38
	Коф. напиток на молоке	150	4,20	4,80	19,00	132,50		49
	Хлеб	25	1,78	0,28	11,60	57,25		60
обед	Хлеб	25	2,68	0,88	15,25	73,1		60
	Салат из зеленого горошка с луком	30	1,05	2	4,55	33,2		7
полдник	Рассольник со сметаной	150	1,41	3,93	14,74	89,40		12
	Жаркое по-домашнему	170	13,7	15,6	15,68	271,10		24
	Кисель фруктовый (С-в.)	150	0,12	-	25,87	106,1		45
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96		60
полдник	Хлеб	45	3,7	0,97	23,61	111,85		60
завтрак	Каша гречневая рассып.с	130	15,40	10,25	26,90	204,70		14
	Майс лимоном	150	0,16	3,04	9,98	39,43		52
	Печенье сахарное	15	2,94	2,96	20,42	120		59
	Итого за второй день		51,19	55,13	193,19	1355,82		
4 день								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	5,69	6,90	28,96	161,50		35
	Чай сладкий	150	-	-	9,98	37,9		51
	Бутерброд с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136		59
обед	Хлеб	25	2,68	0,88	15,25	73,1		60
	Суп гороховый	150	4,29	5,2	19,7	78		5
	Рыба(минтай, горбуша),	50/20	5,3	1,22	5,7	67,7		25

	тушенная с овощами		3,48	2,37	25,34	131,31		57
	Рис отварной	100	3,44	3,10	20,0	130		15
	Компот из с/ф (С-в)	150	0,88	-	22,92	91,3		48
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96		60
полдник			35,56	30,28	192,21	1211,76		
	Сырники творожные, запечен.	130	25,76	20,21	19,59	363		58
	Чай сладкий с молоком	150	4,28	4,80	22,00	143,70		47
	Печенье сахарное	25	2,94	2,96	20,42	120,50		62
	Итого за третий день	150	53,55	47,51	210,84	1425,1		
4 день								
завтрак								
	Каша рисовая с маслом	150	7,51	10,39	39,90	289,69		40
	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1	134,9		44
	Хлеб	25	1,78	0,28	11,60	57,25		60
обед								
	Щи из св. капусты со сметаной	150	2,50	5,20	16,70	118		10
	Картофельное пюре	100	3,44	3,10	20,0	130		19
	Котлета мясная паровая	70	14,01	13,24	4,8	199,98		27
	Компот из св.яблок	150	0,6	0,06	27,3	112,50		47
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96		60
полдник								
	Яйцо вареное	1 шт.	5,32	4,66	0,3	62,8		56
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,48	5,37	15,34	131,31		54
	Салат из моркови до 01.01	40	0,61	3,55	4,85	52,96		65
	Чай сладкий	150	-	-	9,98	37,9		51
	Итого за четвертый день	25	45,78	51,84	287,45	1488,32		
5 день								
завтрак								
	Каша пшённая с маслом	150	6,8	8,7	21,2	136,3		37
	Коф. напиток на молоке	150	4,20	4,80	19,00	132,50		49
	Хлеб	25	1,78	0,28	11,60	57,25		60
обед								
	Суп рыбный «Лосось»	150	8,0	2,2	13,8	137,2		1
	Капуста, тушенная с мясом	170	6,64	9,80	10,60	225,4		22
	Кисель фруктовый (С-в.)	150	0,12	-	25,87	106,1		45
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96		60
полдник								
	Макароны с маслом, сыром	120/10	8,93	9,2	26,17	226,61		22
	Пирог с повидлом	25	2,03	0,78	13,15	87,25		64
	Чай сладкий	150	-	-	9,98	37,9		51
	Итого за пятый день	150	43,15	42,83	174,89	1241,22		
6 день								
завтрак								
	Каша «Дружба» с маслом (рис, пшено)	150	7,47	9,2	32,53	244		43
обед								
	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1	134,9		44
	Хлеб	25	1,78	0,28	11,60	57,25		60
полдник								
	Свекольник со сметаной	150	1,50	4,20	9,10	68,20		3
	Гуляш из отварного мяса	70	8,97	3,66	2,42	80,7		21
	Перловка отварная	100	2,12	2,40	21,46	129,00		16
	Сок фруктовый	150	0,3	-	27,3	112,50		50
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96		60
	Итого за шестой день	150	49,78	48,48	195,01	1380,85		

полдник	Яблоки, запеченные с творогом	80	3,48	2,37	25,34	131,31		57
	Чай сладкий с маслом	150	-	-	9,98	37,9		51
	Печенье сахарное	15	2,94	2,96	20,42	120		62
	Итого за шестой день		35,56	30,28	192,21	1211,76		
7 день								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	5,69	6,90	28,96	161,50		35
	Коф. напиток на молоке	150	4,20	4,80	19,00	132,50		49
	Хлеб	25	1,78	0,28	11,60	57,25		60
обед	Солянка со сметаной вегетарианская	150	2,21	4,01	13,12	96,42		13
	Курица отв. порционная	70	16,87	13,24	-	199,98		26
	Вермишель отварная	100	3,93	3,34	26,17	126,37		19
	Компот из св. фруктов (С-в)	150	0,1	0,1	20,9	86,0		36
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96		60
полдник	Омлет	120	7,87	10,83	8,38	156,67		39
	Чай сладкий с молоком	150	4,28	4,80	22,00	143,70		47
	Батон	25	2,68	0,88	15,25	73,1		61
	Итого за седьмой день		59,28	50,04	186,81	1326,85		
8 день								
завтрак	Каша манная с маслом	150	5,19	6,90	28,96	161,50		38
	Чай сладкий	150	-	-	9,98	37,9		51
	Хлеб	25	1,78	0,28	11,60	57,25		60
обед	Рассольник со сметаной	150	1,41	3,93	14,74	89,40		12
	Мясной рулет с рубл. яйцом	70	12,61	10,38	11,41	185,20		31
	Капуста тушёная	100	2,12	4,48	4,65	79,80		30
	Кисель фруктовый (С-в)	150	0,12	-	25,87	106,1		48
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96		60
полдник	Творожено - рисовая запеканка	60	18,6	11,0	16,7	211,4		42
	Печенье сахарное	15	2,94	2,96	20,42	120		62
	Чай с лимоном	150	0,16	3,04	9,98	39,43		52
	Итого за восьмой день		40,86	42,85	176,47	1186,62		
9 день								
завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,40	4,50	22,60	179,50		37
	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1	134,9		44
	Батон с сыром	25/10	1,78	0,28	11,60	57,25		55
обед	Суп овощной со сметаной	150	2,50	5,20	16,70	118		10
	Биточки рыбные с соусом	70	18,36	12,82	11,19	199,25		33
	Рис отварной	100	3,44	3,10	20,0	130		15
	Компот из св.яблок (С-в)	150	0,24	0,24	24,96	103,35		47
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96		60
полдник	Каша гречневая рассып.с масл	130	15,40	10,25	26,90	204,70		14
	Чай сладкий	150	-	-	9,98	37,9		51
	Печенье сахарное	15	2,94	2,96	20,42	120		62
	Итого за девятый день		49,78	48,48	195,01	1380,85		

Утверждено: _____							
Директор МБДОУ _____							
10 день							
завтрак	Каша пшённая с маслом	150	6,8	8,7	21,2	136,3	37
	Хлеб	25	1,78	0,28	11,60	57,25	60
	Чай сладкий	150	-	-	9,98	37,9	51
обед	Суп – лапша на к/б	150	12,15	9,15	27,85	262,5	2
	Оладьи из печени	70	6,83	12,30	3,46	111,30	29
	Картофельное пюре	100	3,44	3,10	20,0	130	19
	Компот из с/ф (С-в)	150	0,88	-	22,92	91,3	48
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96	60
полдник	Булочка сахарная	100	7,5	13,2	60,9	140,82	63
	Кефир с сахаром	150	4,2	4,8	6,15	88,5	53
Итого за десятый день:			40,7	40,65	201,77	1189,04	
Итого за период:			417,2	459,4	201,77	13890,4	
Среднее за период:			41,72	45,94	201,77	1389,04	
	Каша ячневая с маслом	150	6,86	6,5	32,61	177,35	1
	Какао с молоком	150	5,1	5,4	15,75	150,75	1

Свежие фрукты выдаются ежедневно при наличии денежных средств

	Борщ со сметаной	150	2,13	4,84	13,26	91,75	6
	Плов с мясом	170	8,64	10,98	30,95	255,05	23
	Компот из с/ф (С-в)	150	0,88	-	22,92	91,3	48
полдник	Хлеб	45	3,7	0,97	23,61	111,85	60
	Омлет	120	7,87	10,83	8,38	156,67	39
	Чай сладкий	150	-	-	13,63	53,75	51
	Батон	25	2,68	0,88	15,25	73,1	61
Итого за первый день			40,86	46,97	202,94	1399,91	

2 день							
завтрак	Каша манная с маслом	150	7,51	10,39	39,90	289,69	38
	Коф. напиток на молоке	150	4,20	4,80	19,00	132,50	49
	Хлеб	25	1,78	0,28	11,60	57,25	60
обед	Салат из зеленого горошка с луком	30	1,05	2	4,55	33,2	7
	Рассольник со сметаной	150	1,41	3,93	14,74	89,40	13
	Жаркое по-домашнему	170	13,7	15,6	15,68	271,10	28
	Кисель фруктовый (С-в.)	150	0,12	-	25,87	106,1	48
	Хлеб	45	2,8	0,37	19,96	96	60
полдник	Каша гречневая рассып. с майонезом	130	15,40	10,25	26,90	204,70	14
	Майонез лимонный	150	0,16	3,04	9,98	39,43	32
	Печенье сахарное	15	2,94	2,96	20,42	120	59
	Итого за второй день		51,19	55,13	193,19	1355,82	

3 день							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	5,69	6,90	28,96	161,50	35
	Чай сладкий	150	-	-	9,98	37,9	51
	Бутерброд с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	59
обед	Суп гороховый	150	4,29	5,2	19,7	78	5
	Рыба(минтай, горбуша).	50/20	5,3	1,22	5,7	67,7	25