

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Калужской области
Малоярославском и Медынском районах

/Л.А. Ермина/



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующая МДОУ
детский сад «Солнышко»

/И.В. Кузьмина/



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад

комбинированного вида «Солнышко»

с. Санаторий «Воробьево»

меню на 10 дней

ясельная группа

День: День 1
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
77	Вермишель с маслом	100	4,1	3,9	20,84	138,25	0,04	0,01	0,	4,21	0,54
136	Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0,	0,005	5,1	9,86	0,459
152	Вафли	7	0,23	0,2	5,42	24,79	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	ОБЕД										
39	Суп крестьянский на м/б со сметаной	200	1,62	2,42	13,2	92,08	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
61	Свекла тушеная	150	4,5	2,44	12,26	102,81	0,03	0,06	1,905	51,33	2,13
107	Тефтели из говядины	70	9,45	10,93	4,26	147,86	0,049	0,105	0,84	9,611	1,792
126	Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
148	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	9,9	5,99	20,38	194,8	0,09	0,18	0,81	171,738	0,81
130	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
147	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,91	55,31	179,58	1274,6	0,465	0,746	33,079	495,733	23,389

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорий ность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	38,91	55,31	179,58	1274,6	0,465	0,746	33,079	495,733	23,389

День: День 2
Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
1	Бутерброд с сыром	45	11,13	5,23	12,04	171,53	0,104	0,081	0,238	184,221	0,788
70	Каша пшенная молочная жидкая	150	7,82	5,07	19,4	168,71	0,075	0,15	0,675	139,395	0,54
130	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
154	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	0,03	5,	2,3	19,
	ОБЕД										
32	Щи на м/б со сметаной	200	1,34	1,68	7,38	49,32	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62
58	Плов с отварным мясом	150	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
99	салат из моркови с растительным маслом	45	9,9	7,2	0,05	110,25	0,	0,058	19,35	7,335	0,405
126	Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
148	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	120	10,67	15,31	16,58	230,1	0,06	0,288	0,468	173,4	0,768
120	Чай сладкий с молоком	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,74	59,39	155,35	1431,56	0,586	11,699	56,922	1021,141	24,224

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	56,74	59,39	155,35	1431,56	0,586	11,699	56,922	1021,141	24,224

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Каша гречневая молочная жидкая	150	7,82	5,24	18,75	166,79	0,075	0,165	0,675	138,36	1,125
Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	0,03	60,	0,3	34,
Зеленый горошек отварной	45	0,09	1,39	2,92	18,	0,049	0,023	4,5	9,	0,315
Суп вермишелевый на м/б	200	1,7	3,74	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,7	16,98	14,56	303,88	0,14	0,22	8,7	71,84	2,88
Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
Шарлотка с яблоком	45	2,34	0,72	3,78	41,18	0,027	0,023	4,95	12,015	0,405
Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0,	0,005	5,1	9,86	0,459
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,33	60,37	172,64	1279,89	0,557	0,852	101,149	498,119	40,962

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	39,33	60,37	172,64	1279,89	0,557	0,852	101,149	498,119	40,962

День: День 4
 Катег
 ория: Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
130	чай с сахаром	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
147	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	ОБЕД										
38	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	2,	3,78	15,5	112,52	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	70	5,12	5,12	6,54	93,25	0,028	0,049	16,198	28,168	0,854
126	Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
147	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
85	Сырники творожные, запеченные	120	16,16	20,6	15,67	299,89	0,072	0,336	0,276	175,512	0,924
117	Йогурт	100	1,38	0,91	1,98	33,4	0,007	0,025	0,065	25,975	0,06
122	Кисель	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,82	57,23	191,4	1450,95	1,073	1,636	70,503	687,119	7,056

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорий ность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	41,82	57,23	191,4	1450,95	1,073	1,636	70,503	687,119	7,056

День: День 5
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,	6,6	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	106,	0,46
120	Какао-напиток на молоке	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
147	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	ОБЕД										
34	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	3,38	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
59	Рагу овощное	150	5,09	3,75	14,45	126,31	0,09	0,12	8,43	96,36	1,065
89	Котлеты мясные паровые	80	0,71	20,28	5,18	100,73	0,016	0,128	0,	34,56	0,296
126	Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
148	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
136	Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0,	0,005	5,1	9,86	0,459
143	Пирожок с повидлом	65	6,94	4,22	24,32	188,16	0,052	0,052	0,545	25,935	0,728
156	Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	0,05	10,	0,6	8,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,27	70,22	212,22	1434,02	0,412	0,847	37,967	565,967	15,93

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
	35,27	70,22	212,22	1434,02	0,412	0,847	37,967	565,967	15,93

День: День 6
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
74	Плов из риса с курагой	150	4,77	3,62	42,66	229,08	0,045	0,045	0,48	28,17	0,84
136	Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0,	0,005	5,1	9,86	0,459
151	Печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47,	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	ОБЕД										
43	Суп рыбный	200	0,6	12,74	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
102	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	70	5,24	5,78	6,08	98,05	0,049	0,056	2,758	12,243	1,064
126	Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
148	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
75	Пудинг манный	120	6,53	5,2	26,52	188,66	0,036	0,096	0,096	51,036	0,624
120	Какао-напиток на молоке	180	5,76	5,58	20,12	152,84	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
147	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,62	60,28	195,07	1264,27	0,294	0,574	26,026	388,161	20,909

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	28,62	60,28	195,07	1264,27	0,294	0,574	26,026	388,161	20,909

День: День 7
 Катег
 ория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
29	Сыр порционный	6	1,61	1,56	0,	21,12	0,002	0,023	0,168	62,4	0,072
70	Каша пшенная молочная жидкая	150	7,82	5,07	19,4	168,71	0,075	0,15	0,675	139,395	0,54
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	170	4,08	4,08	18,67	125,66	0,034	0,17	0,765	157,182	0,153
147	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	ОБЕД										
36	Суп свекольник на м/б	200	0,54	3,48	14,52	85,64	0,08	0,08	2,96	23,58	0,58
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,23	8,55	41,18	270,51	0,21	0,105	0,	14,235	4,545
95	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	7,54	10,53	2,17	118,06	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424
126	Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
148	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
85	Сырники творожные, запеченные	120	16,16	20,6	15,67	299,89	0,072	0,336	0,276	175,512	0,924
122	Кисель	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
151	Печенье витаминизированное	10	1,15	2,05	6,6	47,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,9	71,63	221,03	1662,9	1,135	1,584	39,852	647,594	11,65

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калори йность , ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
	47,9	71,63	221,03	1662,9	1,135	1,584	39,852	647,594	11,65

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	9,96	6,04	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	0,05	10,	0,6	8,
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,74	3,08	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
Вермишель с маслом	100	4,1	3,9	20,84	138,25	0,04	0,01	0,	4,21	0,54
Котлета мясная рубленая паровая	80	4,73	11,77	4,35	100,04	0,048	0,096	0,	10,88	0,816
Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
Рыба, тушеная в томате с овощами	70	3,48	6,63	3,09	70,03	0,049	0,049	3,024	27,006	0,518
Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0,	0,005	5,1	9,86	0,459
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,29	64,02	200,37	1342,86	0,423	7,436	36,348	509,02	12,511

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	35,29	64,02	200,37	1342,86	0,423	7,436	36,348	509,02	12,511

День 9
Дети 1-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Сыр порционный	6	1,61	1,56	0,	21,12	0,002	0,023	0,168	62,4	0,072
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	9,9	5,99	20,38	194,8	0,09	0,18	0,81	171,738	0,81
Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
ЗАВТРАК 2										
Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
ОБЕД										
Суп гороховый на м/б	200	0,68	5,76	19,16	118,06	0,16	0,08	6,78	65,04	2,1
Гренки для супов	60	0,96	9,12	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
Пюре картофельное	150	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
Печень, тушеная в сметане	70	4,44	11,01	1,7	87,93	0,084	0,763	0,035	19,901	3,612
Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
ПОЛДНИК										
Зеленый горошек отварной с маслом	45	2,69	2,29	3,8	48,64	0,153	0,09	11,376	12,213	0,329
Котлеты рыбные любительские	80	2,49	17,88	4,77	109,3	0,024	0,152	0,496	49,456	0,472
Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	0,	0,005	5,1	9,86	0,459
Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,26	76,06	169,85	1267,55	0,656	11,879	32,62	496,714	12,001

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	31,26	76,06	169,85	1267,55	0,656	11,879	32,62	496,714	12,001

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
66	Каша гречневая молочная жидкая	150	7,82	5,24	18,75	166,79	0,075	0,165	0,675	138,36	1,125
138	Чай сладкий с молоком	170	2,75	2,65	15,05	92,89	0,017	0,119	0,561	108,885	0,544
147	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
154	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	0,03	5,	2,3	19,
	ОБЕД										
42	Суп рисовый на м/б	200	2,56	4,	10,7	101,56	0,12	0,08	3,98	39,06	0,98
50	Капуста тушеная	150	6,72	3,18	6,98	119,7	0,045	0,06	16,95	88,95	1,26
109	Сосиска отварная	70	7,87	10,53	4,28	131,61	0,042	0,084	0,	6,174	1,603
126	Компот из сухофруктов	180	0,	0,94	24,26	96,7	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612
148	Хлеб ржаной	40	0,4	2,4	17,73	75,6	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
122	Кисель	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
140	Ватрушка с творогом	65	7,08	6,81	21,52	186,74	0,052	0,104	0,033	44,096	0,592
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,77	47,42	170,2	1280,6	0,989	1,278	57,919	473,851	25,716

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	36,77	47,42	170,2	1280,6	0,989	1,278	57,919	473,851	25,716