

УТВЕРЖДАЮ К ПРИМЕНЕНИЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ "Детский сад "Звездочка" п.Школьное"
 _____ Ткач Н.Г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ЗВЕЗДОЧКА" П.ШКОЛЬНОЕ"
 С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ (НА ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64,5	418
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,21	40,00	12
	Борщ с картофелем	180	2	4,3	4,4	85,9	64
	Котлета рыбная любительская	80	9,03	3,04	5,66	87,00	272
	Картофельное пюре (гарнир)	120	2,45	3,84	16,36	120	339
	Компот из свежих фруктов или ягод	150	0,16	0,16	11,9	51	390
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	75/10	13,16	9,04	12,86	185	251
	Напиток кисломолочный	160	4,64	4	6,72	81	420
Итого за первый день			44,45	37,63	116,202	1056,85	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой ("Гергулес")	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64,5	418
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,1	61	73
	Котлеты рубленые из говядины	80	9,98	8,11	8,04	145	312
	Соус сметанный	15	0,09	0,74	0,88	12	372
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,9	4,9	31,22	196	330
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	394
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	229
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31,00	57
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,60	47,00	
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
	Фрукты по сезону	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за второй день			40,67	44,76	151,89	1219,79	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Обед	Винегрет до 15.04/овоци по сезону	40	0,54	2,47	3,37	37,00	46
	Рассольник домашний	180	0,87	2,74	5,90	55,80	82
	Гуляш из отварной говядины	120	9,24	5,60	9,28	124,00	316
	Каша рассыпчатая перловая или пшеничная	120	7,06	4,9	31,22	196,36	330
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
	Напиток из шиповника	150	0,33	0,01	20,82	85	394
Полдник	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	41
	Булочка "Веснушка"	60	3,82	2,55	37,80	190,00	441
	Ряженка или напиток кисломолочный	160	4,64	4	6,72	81	420
Итого за третий день			40,34	35,54	175,3	1229,37	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3
Второй завтрак	Ряженка или напиток кисломолочный	160	4,64	4	6,72	81	420
Обед	Огурец соленый	20	0,18		0,58	4,20	
	Суп картофельный с крупой	180	1,6	2,08	10,3	65,9	86
	Запеканка из печени с рисом	180	18,59	7,40	20,51	223,00	311
	Соус сметанный	15	0,09	0,74	0,88	12	372
	Кисель из свежих фруктов или ягод	150	0,07	0,03	19,6	78,9	396
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	229
	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	1,27	33,00	10
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
Итого за четвёртый день			48,1	43,01	115,69	1089,9	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,43	3,6	35	21
	Суп картофельный с клёцками	180	1,57	3,86	8,35	74,32	91
	Жаркое по- домашнему	170	18,35	4,7	16,32	180	292
	Компот из апельсинов или свежих фруктов	150	0,33	0,08	25,48	103,95	374
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Макароны отварные с маслом	125	3,82	2,55	37,80	190,00	441
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Печенье	15	2,7	2,1	33,75	90	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за пятый день			47,35	32,87	184,34	1188,72	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64,5	418
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	34
	Суп картофельный с горохом	180	2,96	2,76	8,81	73	87
	Рыба припущенная	80	15,38	2,85	0,25	88,00	259
	Картофельное пюре (гарнир)	120	2,45	3,84	16,36	110	339
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	394
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	75/10	13,16	9,04	12,86	185	251
	Напиток кисломолочный	160	4,64	4	6,72	81	420
Итого за шестой день			51,35	35,72	124,25	1066,51	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	414
Второй завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64,5	418
Обед	Помидор/огурец консервированный	30	0,30		1,26	7,92	
	Борщ вегетарианский	180	2	4,3	4,4	85,9	65
	Плов из птицы	160	14,17	11,96	25,08	264	321
	Кисель из свежих фруктов или ягод	150	0,07	0,03	19,6	78,9	396
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Рагу овощное	105	1,66	8,66	9,11	121	148
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Булочка"Веснушка"	60	4,68	3,67	32,32	181,00	456
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
Итого за седьмой день			37,84	41,84	154,14	1209,12	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	30/5	2,41	3,92	14,55	103,55	1
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,43	3,6	35	21
	Суп с макаронными изделиями	180	1,95	2,06	12,47	76,20	88
	Котлета рубленая из птицы	80	11,93	12,62	8,09	194	322
	Соус сметанный	15	0,09	0,74	0,88	12	372
	Картофель, тушёный в соусе	100	2,15	6,24	15,53	126,67	149
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	394
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Пудинг из творога с повидлом	100/10	19,50	12,92	24,61	291,20	250
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
	Вафли	15	2,70	2,10	33,75	90,00	
Итого за восьмой день			55,70	54,18	174,77	1375,52	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/10	2,45	7,55	14,62	136,00	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	414
Второй завтрак	Ряженка или напиток кисломолочный	160	4,64	4	6,72	81	420
Обед	Огурец соленый	20	0,18		0,58	4,20	
	Суп картофельный с крупой	180	1,6	2,08	10,3	65,9	86
	Котлета рыбная запечённая	85	10,09	2,45	5,33	74	271
	Соус сметанный	15	0,09	0,74	0,88	12	372
	Рагу овощное	105	1,66	8,66	9,11	121	148
	Компот из свежих яблок	150	0,27	0,03	17,82	73,00	390
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	229
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31,00	57
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Зефир	20	3,60	2,80	45,00	120,00	
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
Итого за девятый день			42,07	45,55	154,71	1171,00	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой (Манка)	150	3,6	3,8	2,63	99,2	101
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/3,5	0,01	0,01	7,1	29	412
	Хлеб пшеничный. Масло порциями.	30/5	2,41	3,92	14,55	108,05	1
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64,5	418
Обед	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	1,27	33,00	10
	Рассольник Ленинградский	180	1,50	3,70	11,90	86,90	82
	Тефтеля мясная (2-й вариант)	80/80	10,91	12,53	13,79	212,00	304
	Капуста тушеная	120	3,13	5,56	14,38	120	354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85,00	394
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,34	9,8	50,7	
Полдник	Картофель в молоке	100	3,33	3,20	1,48	132,00	137
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,32	181,00	456
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за десятый день			39,96	43,09	162,37	1333,35	
Итого за весь период			0,00	0,00	0,00	0,00	
Среднее значение за период			0	0	0	0	