

Утверждено:  
Заведующим МДОУ д\с №2  
"Малыш" п.Горный  
Краснопартизанского района  
Саратовской области

 /И.А.Белякова/

  
16.05.13.01.23.

Примерное 10- дневное меню  
для детей с 1,5 до 3 лет  
с 10,5 ч. пребыванием детей  
в МДОУ д\с №2 "Малыш" п.Горный  
Краснопартизанского района Саратовской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молоч. с макаронными изделиями	150,00	4,92	6,75	15,48	140,28	0,68	Организация питания в ДО г. Москва №33
	Чай с сахаром	150,00	0,09	0,00	9,03	36,48	4,50	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. Стр136
	Бутерброд с маслом	30,0\8	2,16	6,35	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москва 2007г №20
<b>II завтрак:</b>	Фрукты (яблоко, банан, апельсин)	90,00	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	Гот продукт
<b>Обед:</b>	Суп с яйцом	150,00	3,17	3,90	9,07	86,02	3,50	№93
	Голубцы ленивые с мясом	180,00	10,96	10,98	14,01	199,81	2,34	Организация питания в ДО г. Москва №92
	Компот из с\ф	150,00	0,78	0,00	20,22	80,58	0,60	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. стр130
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,00	Гот продукт
<b>Полдник:</b>	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	150,00	9,20	7,20	45,51	297,70	0,00	Организация питания в ДО г. Москва № 65
	Кофейный напиток	150,00	3,30	3,75	16,05	109,01	5,52	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. №132
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1278,00</b>	<b>40,45</b>	<b>40,10</b>	<b>198,82</b>	<b>1335,38</b>	<b>37,14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшенная молочная	150,00	5,07	7,82	19,39	168,71	0,68	Организация питания в ДОУ г. Москва №68
	Кофейный напиток	150,00	3,30	3,75	16,05	109,01	5,52	Рецептура для ДОУ Плотников Т.В. стр132
	Бутерброд с маслом	30,0\8	2,16	6,35	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москва 2007г №20
<b>П</b>								
<b>завтрак:</b>	Фрукты (яблоко, банан, группа)	90,00	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	Гот продукт
<b>Обед:</b>	Щи из свежей капусты с картоф.	150,00	1,32	3,65	6,30	63,55	13,84	Организация питания в ДОУ г. Москва №67
	Рис отварной с овощами	150,00	3,37	5,49	25,45	188,55	1,99	Питание детей ДО г.Москва №58
	Курица отварная	70,00	15,58	9,95	0,00	162,74	0,94	Организация питания в ДОУ г. Москва №108
	Кисель	150,00	0,00	0,00	11,02	45,00	16,87	организация питания в ДОУ г. Москва №118
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,00	Гот продукт
<b>Полдник:</b>	Булочка молочная	80,00	6,96	1,50	39,16	198,00	0,30	Рецептура для ДОУ Плотников Т.В. Стр84
	Чай с сахаром	150,00	0,09	0,00	9,03	36,48	4,50	Рецептура для ДОУ Плотников Т.В. Стр136
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1248,00</b>	<b>43,72</b>	<b>39,68</b>	<b>195,85</b>	<b>1357,54</b>	<b>64,64</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная	150,00	4,65	6,03	23,32	166,52	0,10	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В стр110
	Чай с молоком	150,00	2,34	2,43	13,27	81,96	0,49	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. Стр 135
<b>П</b>	Бутерброд с маслом	30,0\8	2,16	6,35	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДООУ г.Москва 2007г №20
<b>Завтрак:</b>	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	Гот продукция
<b>Обед:</b>	Суп картоф. с макаронными изделиями	150,00	2,61	0,40	10,89	64,23	2,22	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. Стр189
	Гороховое пюре	150,00	17,86	6,40	44,78	297,08	0,09	Азбука питания составитель Торгонская Н.А. №7
	Птица в соусе томатном	70,00	5,60	7,53	0,78	104,20	0,21	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. Стр 42
	Компот из с\ф	150,00	0,78	0,00	20,22	80,58	0,60	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. стр130
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,00	Гот продукт
<b>Полдник:</b>	Пирожок печеный с картофелем	80,00	4,80	3,00	26,93	156,00	0,05	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. №176
	Чай с сахаром	150,00	0,09	0,00	9,03	36,48	4,50	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. Стр 136

Итого за 3 день:		1308,00	46,01	32,96	212,82	1345,55	11,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев	150,00	4,99	8,25	16,98	162,33	0,68	Организация питания в ДООУ г. Москва №67
	Кофейный напиток	150,00	3,30	3,75	16,05	109,01	5,52	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. стр132
	Бутерброд с маслом сыром	30,0\8\6	4,00	8,70	15,10	145,80	0,00	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. стр101
II Завтрак:	Кондитерские изделия(пряник, вафли, печенье, конфеты)	20,00	1,81	1,86	12,01	75,00	0,00	Гот продукт
Обед:	Щи из свежей капусты на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,18	3,60	5,10	70,80	4,50	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. Стр196
	Макаронные изделия отварные с овощами	150,00	5,34	6,96	31,45	202,99	5,95	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. Стр52
	Котлета рыбная	70,00	15,64	2,18	4,17	95,64	0,44	Организация питания в ДООУ г. Москва №86
	Кисель	150,00	0,00	0,00	11,03	45,00	16,87	Организация питания в ДООУ г. Москва №118
	Хлеб пшеничный	20,00	1,66	0,26	9,62	45,40	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,00	Гот продукт
Полдник:	Омлет натуральный	100,00	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. Стр75
	Хлеб пшеничный	10,00	0,83	0,13	4,81	22,70	0,00	Гот продукт
	Щи с капустой	150,00	0,00	0,00	0,00	26,48	4,50	Рецептура для ДООУ Плотникова



Таблица 4

Итого за 4 день:	1212,00	49,57	45,03	158,48	1221,68	38,64	Т.В. Стр 136
------------------	---------	-------	-------	--------	---------	-------	--------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150,00	5,58	6,05	26,46	182,94	0,00	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. Стр114
	Чай с молоком	150,00	2,34	2,43	13,27	81,96	0,49	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. Стр 135
	Бутерброд с маслом сыром	30,0\8\6	4,00	8,70	15,10	145,80	0,00	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. Стр101
П Завтрак:	Фрукты (яблоко, банан, апельсин)	90,00	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	Гот продукт
Обед:	Суп картофельный на м\б со сметаной	150\8	2,83	1,50	11,62	84,39	8,79	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр178
	Капуста тушеная	150,00	3,18	6,72	6,98	119,70	16,95	Организация питания в Д\о г.Москва №48 стр172
	Курица отварная	70,00	15,58	9,94	0,00	162,73	0,93	Организация питания в Д\о \г. Москва №108
	Компот из с\ф	150,00	0,78	0,00	20,22	80,85	0,60	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр130
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,00	Гот продукт
Полдник:	Запрушка с творогом	80,00	8,39	8,72	26,49	229,84	0,04	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр 86
	Чай с сахаром	150,00	0,09	0,00	9,03	36,48	4,50	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. Стр 136

Итого за 5  
день:

		1262,00	48,64	45,23	184,52	1374,39	52,30	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150,00	4,66	8,25	16,98	162,33	0,67	Организация питания в ДО г.Москва №67
	Кофейный напиток	150,00	3,30	3,75	16,05	109,01	5,52	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В.стр 132
	Бутерброд с маслом сыром	30,0\8\6	4,00	8,70	15,10	145,80	0,00	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. Стр101
II Завтрак	Фрукты (яблоко, банан, апельсин)	90,00	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	Гот продукт
	Щи из свежей капусты на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,18	3,60	5,10	70,80	4,50	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. Стр196
Обед:	Плов с мясом	150,00	15,45	11,73	25,99	301,77	0,28	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр32
	Компот из с\ф	150,00	0,78	0,00	20,22	80,58	0,60	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр130
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	0,00	Гот продукт
Полдник:	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,00	Гот продукт
	Манник со стуженным молоком	100,00	5,15	9,86	28,80	186,90	0,44	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр116
	Чай с сахаром	150,00	0,09	0,00	9,03	36,48	4,50	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр136



Итого за 6 день:		1212,00	41,48	47,06	192,62	1343,37	36,51	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150,00	5,58	6,05	26,46	182,94	0,00	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр114
	Чай с молоком	150,00	2,34	2,43	13,27	81,96	0,49	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. Стр 135
	Бутерброд с маслом сыром	30,0\8\6	4,00	8,70	15,10	145,80	0,00	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр101
II Завтрак:	Кондитерские изделия(пряник, вафли, печенье, конфеты)	20,00	1,81	1,86	12,01	75,00	0,00	Гот продукт
	Суп рыбный из консервов	150,00	6,11	1,56	9,99	90,51	4,82	Организация питания в ДОУ г. Москва №42
Обед:	Овощное рагу	150,00	3,70	5,08	14,44	126,31	8,43	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр162
	Курица отварная	70,00	15,58	9,94	0,00	162,73	0,93	Организация питания в ДОУ г. Москва №108
Полдник:	Кисель	150,00	0,00	0,00	11,03	45,00	16,87	Организация питания в ДОУ г. Москва №118
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,00	Гот продукт
Полдник:	Пирожок с повидлом	80,00	3,90	1,50	45,22	209,77	0,07	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В №88
	Чай с сахаром	150,00	0,09	0,00	9,03	3,48	4,50	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр136



<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1184,00</b>	<b>47,48</b>	<b>37,79</b>	<b>190,90</b>	<b>127,20</b>	<b>36,11</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (в гр.)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины С</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшенная молочная	150,00	5,07	7,82	19,39	168,71	0,68	Организация питания в ДОУ г. Москва №68
	Кофейный напиток	150,00	3,30	3,75	16,05	109,01	5,52	Рецептура для ДОУ Пл. тникова Т.В стр 132
	Бутерброд с маслом	30,0\8	2,16	6,35	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москва 2007г.№ 20
<b>II Завтрак:</b>	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	69,30	3,00	Гот продукция
<b>Обед:</b>	Щи из свежей капусты на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,18	3,60	5,10	70,30	4,50	Рецептура для ДОУ Пл. тникова Т.В. Стр196
	Макаронные изделия отварные с овощами	150,00	5,34	6,96	31,45	202,99	5,95	Рецептура для ДОУ Пл. тникова Т.В стр52
	Курица отварная	70,00	15,58	9,94	0,00	162,73	0,93	Организация питания в ДОУ г. Москва №108
	Компот из с\ф	150,00	0,78	0,00	20,22	80,58	0,60	Рецептура для ДОУ Пл. тникова Т.В стр130
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,50	0,00	Гот продукт
<b>Полдник:</b>	Булочка домашняя	80,00	5,46	9,39	40,44	268,50	1,12	Рецептура для ДОУ Пл. тникова Т.В стр83
	Чай с сахаром	150,00	0,09	0,00	9,03	36,48	4,50	Рецептура для ДОУ Пл. тникова Т.В стр136

Итого за 8 дней:		1316,00	45,08	48,48	205,28	1458,30	26,30	
Прием пищи	Наименование блюда:	Выход блюда	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша манная молочная	150,00	4,65	6,03	23,32	166,52	0,10	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.Е. №110
	Чай с молоком	150,00	2,34	2,43	13,27	81,96	0,49	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. стр135
Полдник:	Бутерброд с маслом	30,08	2,16	6,35	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москва: 2007г. №20
	Кондитерские изделия(пряник, вафли, печенье, конфета)	20,00	1,8	1,86	12,01	75,00	0,00	Готов продукт
Обед:	Суп картоф.с клецками, курицей	150,00	3,80	1,29	12,00	85,68	3,18	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В. стр180
	Гречневая каша	150,00	8,55	7,23	41,17	270,51	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москва №65
Ужин:	Подлива	40,00	1,85	6,19	12,54	112,47	12,00	№63 азбука питания составитель Горгонская Н.А.
	Котлета рыбная	70,00	15,64	2,18	4,17	95,64	0,44	№86 организация питания в ДОУ Москва
Полдник:	Кисель	150,00	0,00	0,00	11,03	45,00	16,87	№118 организация питания в ДОУ Москва
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,39	14,43	68,10	0,00	Готов продукт
Полдник:	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,00	Готов продукт
	Блины со сгущ. молока	100,00	10,50	18,90	57,45	446,70	1,20	Сборник рец. Авторы Здобнов А.И. №34
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	9,03	30,48	4,50	Плотникова стр135



<b>Итого за 9 день:</b>		1238,00	55,76	53,13	244,84	1699,46	39,68
-------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	-------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная . Дрожба	150,00	4,90	6,24	26,31	180,80	0,34	Организация питания в ДООУ г. Москва №68
	Кофейный напиток	150,00	3,30	3,75	16,05	109,01	5,52	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В стр 132
	Бутерброд с маслом	30,0\8	2,16	6,35	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДООУ г Москва 2007г №20
<b>II Завтрак:</b>	Йогурт	100,00	2,80	2,50	10,00	74,00	0,70	готовый продукт
<b>Обед:</b>	Суп картоф. с бобовыми	150,00	3,08	3,21	10,42	79,95	0,05	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В стр178
	Рагу из мясо кур	180,00	17,32	19,07	18,90	309,75	0,00	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. Стр43
	Компот из с\ф	150,00	0,78	0,00	20,22	80,58	0,60	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В. Стр130
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	40,00	1,88	0,28	19,92	85,60	0,00	Гот продукт
<b>Полдник:</b>	Макаронны с маслом сахаром	150,00	5,95	6,40	36,00	175,00	0,00	Рецептура блюд для ДООУ Добнов А.Н.№206
	Чай с сахаром	150,00	0,09	0,00	9,03	36,48	4,50	Рецептура для ДООУ Плотникова Т.В стр136
<b>Итого за 10 день:</b>		1288,00	44,75	48,19	195,38	1335,09	11,70	

<i>Итого за весь период</i>		12546,00	462,94	437,65	1979,51	13747,96	354,78	
<i>Среднее значение за период</i>		1254,60	47,39	43,77	197,95	1374,80	35,48	
<i>Содержание Ж.Б.У в меню за период в % от кал</i>								