

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ ЦРР «Детский сад № 226»

№ 11 от 15 января 2018г.

Маляревич О.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Ясли

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

МБДОУ «Детский сад № 226»

Детский сад работает на йодированном молоке, соли, использует витамин С для третьего блюда.

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	3,6	20,6	135		165
	Чай с сахаром	150			9,75	37,5	4,5	392
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			6,7	9,4	46,45	299,3	4,5	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Суп с клецками со сметаной	150	1,4	0,8	5,8	117	4,4	85
	Рагу овощное с мясом	220	3,9	8,3	8,6	147,9	20,9	60
	Кисель с вит.С	150			14,7	45	30	382
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			9,2	10,4	55,7	446,4	55,3	
Полдник	Пряник	50	3,1	3,6	35,1	85		
	Молоко	150	4,6	4,8	5,3	85		400
Итого за полдник:			7,7	8,4	39,4	170		
Ужин	Запеканка картофельная сметанном соусе	180	7,6	7,5	6,6	136,8	3,9	151
	Сельдь порционная	50	3,6	8,8		117,5		
	Чай сладкий с молоком	150	2,3	2,4	13,3	82,5	0,5	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			21,8	19,5	35,9	418,7	4,4	
Итого за день:			45,9	47,8	187,55	1380,4	66,2	

Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный	120	16,4	10,8	11,9	180	0,3	235
	со сгущенным молоком	20	0,4	0,3	0,8	11,8		
	Кофейный напиток на молоке	150	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	395
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
Итого за завтрак:			20,9	18,8	36,9	373,4	3,1	
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	
Обед	Морковь отварная	30	0,5	0,9	2,5	20,7	0,4	
	Суп свекольный со сметаной	150	2,8	1,3	7,6	54	7,4	44
	Котлета мясная	70	10,3	4,1	3,8	87,5		53
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		357
	Пшеничный гарнир	120	3,6	4,68	20,3	139,2		165
	Компот из кураги с вит.С	150	0,4		10,1	40,5	30	376
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			21,6	12,58	71,9	485,5	37,8	
Полдник	Гребешок	60	4,9	8	27,9	104,5	0,6	458
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,3	102		401
Итого за полдник:			12,4	12,8	33,2	206,5	0,6	
Ужин	Каша ячневая молочная	180	6,1	9,4	23,3	234	0,8	168
	Чай сладкий	150			13,3	82,5	0,5	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			8,4	10,2	52,6	398,4	1,3	
Итого за день:			63,7	54,78	204,7	1508,8	59,5	

Рацион: ясли

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	2,5	3,9	9,7	84	0,3	168
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4,7	4,8	16,8	127,5	0,8	397
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Масло сливочное	4	0,1	3,3	0,1	29,9		1
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			10,6	13,9	42,6	337,4	1,2	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Рассольник со сметаной	200	2,5	1,4	9,2	70,5	5,5	76
	Свекла отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
	Жаркое по-домашнему	200	10,6	10,9	19,4	244	4,1	276
	Кисель с вит.С	150	0,8		20,2	81	30	382
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			18	15,4	80,3	573,4	40,4	
Полдник	Булочка «Гребешок»	50	5,7	8,2	24,6	83,3	1,1	462
	Молоко	150	7,5	4,8	5,3	102		400
Итого за полдник:			13,2	13	29,9	185,3	1,1	
Ужин	Суфле рыбное	150	11,5	8,15	3,1	275	4,5	268
	Чай сладкий	150			13,3	82,5	0,5	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			13,8	8,95	32,4	439,4	5	
Итого за день:			56,9	51,35	195,3	1581,5	49,7	

Рацион: ясли

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	3	5	10,2	198	0,4	168
	Кофейный напиток на молоке	150	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	395
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	1	
Итого за завтрак:			7,1	12,7	34,4	379,6	3,2	
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	
Обед	Соленый огурец	30	0,5	0,9	2,5	20,7	0,4	
	Щи со сметаной на курином бульоне	200	1,3	1	5,6	72,7	15	67
	Плов из птицы	230	15,1	12,8	26,8	282	0,4	304
	Компот из изюма с вит.С	150	0,38		10,13	43,2	30	376
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			21,18	16	71,63	555,1	45,8	
Полдник	Крендель сахарный	60	4,9	7,1	21,1	128,6	0,9	460
	Снежок	150	7,5	4,8	5,3	81		401
Итого за полдник:			12,4	11,9	26,4	209,6	0,9	
Ужин	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	9,1	63
	Капуста тушеная	160	2,8	4,8	10,8	97,8	15,3	336
	Чай сладкий	150			13,3	82,5	0,5	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			10,2	10,2	40,4	325,2	24,9	
Итого за день:			51,28	51,2	182,93	1514,5	91,5	

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Артек» на молоке с маслом	150	2,54	3,9	9,7	84	0,3	168
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4,7	4,8	16,8	127,5	0,8	397
	Масло сливочное	4	0,1	3,3	0,1	29,9		1
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			10,64	13,9	42,6	337,4	1,2	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Свекла отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
	Суп московский со сметаной	200	2,44	0,62	4	36		80
	Биточки мясные	70	11	4,4	1,7	124,6		178
	Пюре картофельное	120	2,6	3,7	6,4	154,5	2,5	321
	Кисель с вит.С	150			14,7	45	30	382
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			20,94	12	58,3	538	33,3	
Полдник	Вафли	60	1,8	2	46,5	126		
	Молоко	150	7,5	4,8	5,3	102		400
Итого за полдник:			9,3	6,8	51,8	228		
Ужин	Морковная запеканка со сгущенным молоком	200	11,36	18	19,8	230	0,6	69
	Чай с сахаром	150			9,75	37,5	4,5	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			13,66	18,8	45,55	349,4	5,1	
Итого за день:			55,04	51,42	208,35	1498,8	41,6	

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия с маслом	150	5,36	5,52	14,61	135,8	0,8	205
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	37,5	4,5	392
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		1
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			16,66	11,92	40,36	285,1	5,3	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Морковь отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
	Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной	180	3,4	1,8	14	100,8	10,5	81
	Азу мясное	60	9,9	7	2,03	111	0,4	49
	Гарнир перловый	120	2,7	4,2	10,39	89,6		165
	Компот из кураги с вит.С	150	0,4		10,1	40,5	30	376
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			20,3	14,3	63,07	478,4	40,9	
Полдник	Печенье	50	10,3	5,8	33	85		
	Молоко	150	7,5	4,8	5,25	102		400
Итого за полдник:			17,8	10,6	38,25	187	0,9	
Ужин	Рагу овощное	200	5	6,8	19,03	108	11,2	344
	Яйцо вареное вкрутую	25	8,1	7,5	0,6	98,1		209
	Чай сладкий с молоком	150	2,3	2,4	13,3	82,5	0,5	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			17,7	17,5	48,9	370,5	11,7	
Итого за день:			73,96	56,22	205,63	1408,4	61,6	

Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Дружба молочная	150	5,7	9,2	23,7	201,6	0,8	168
	Кофейный напиток на молоке	150	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	395
	Масло сливочное	6	0,1	3,3	0,1	29,9		1
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			9,8	15,2	47,9	368,2		
Завтрак второй	Груша	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	
Обед	Суп полевой со сметаной	200	3,1	0,5	7,5	55,8	12,9	67
	Тефтели мясо-крупяные	60	10,1	7,6	5,2	135,2	0,6	286
	Свекольное пюре	130	2,4	4,5	12,3	103,5	1,9	324
	Кисель с вит.С	150			14,7	45	30	382
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			19,5	13,9	66,3	476	45,4	
Полдник	Булочка домашняя	50	8,5	8,8	26,78	90,45	0,1	274
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102		401
Итого за полдник:			16	13,6	32	192,45	0,1	
Ужин	Ленивые вареники	100	12,8	8,9	13,8	192	0,4	229
	Соус сладкий	10	0,4	0,3	0,8	11,8	0,5	351
	Чай сладкий	150			13,3	82,5	0,5	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			15,5	10	43,9	368,2	1,4	
Итого за день:			61,2	53,1	200,2	1449,85	67,2	

Рацион: ясли

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	3,5	5,2	12,5	111	0,5	168
	Какао-напиток на молоке	150	4,7	4,8	16,8	127,5	0,8	397
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
Итого за завтрак:			11,6	16,9	45,4	379,4	1,4	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Свекла отварная	30	0,5	0,9	2,5	20,7	0,4	
	Суп лапша на курином бульоне	200	1,2	0,2	14,47	98,3	5	82
	Суфле из курицы	60	7,88	5,6	1,65	88,8	0,3	183
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	8	165	3,1	321
	Компот из изюма с вит С	150	1,35	1,35	13,43	52,5	30	376
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			18,13	14,05	66,65	561,8	38,8	
Полдник	Булочка творожная	60	7,9	8,2	24,8	127,5	0,1	294
	Молоко	150	7,5	4,8	5,25	102		400
Итого за полдник:			15,4	13	30,05	229,5	0,1	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	180	8,5	4,5	4	207	4	267
	Чай сладкий	150			13,3	82,5	0,5	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			10,8	5,3	33,3	371,4	4,5	
Итого за день:			56,43	49,35	185,5	1588,1	46,8	

Рацион: ясли

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша полтавская молочная	150	3,14	4,7	11,25	99,9	0,8	168
	Кофейный напиток на молоке	150	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	395
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
Итого за завтрак:			7,24	12,4	35,45	281,5	3,6	
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	
Обед	Морковь отварная	30	0,5	0,9	2,5	20,7	0,4	
	Борщ со сметаной	200	0,9	0,5	1,9	73,8		59
	Бефстроганов из говядины	60	9,87	7,09	2,03	111		278
	Вермишель с маслом	120	3,74	3,94	20	124,8		205
	Кисель с вит.С	150			14,7	45	30	382
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			18,91	13,73	67,73	511,8	30,4	
Полдник	Крендель сахарный	60	1,7	0,2	11,48	55,66	0,9	460
	Снежок	150	7,5	4,8	5,3	87,4		401
Итого за полдник:			9,2	5	16,8	143,06	0,9	
Ужин	Суп рыбный с консервы	200	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1	87
	Чай сладкий	150			13,3	82,5	0,5	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			10,9	9,2	43,6	331,7	9,6	
Итого за день:			46,65	40,73	173,68	1313,06	61,2	

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	6,1	9,4	23,3	234	0,8	168
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4,7	4,8	16,8	127,5	0,8	397
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Батон	30	2,3	0,8	16	81,9		
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	1	
Итого за завтрак:			14,2	21,1	56,2	502,4	1,7	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Суп фасолевый со сметаной	200	4,3	0,5	14,4	88,5	5,1	81
	Голубцы ленивые	200	8,1	8,2	10,37	147,8	0,2	298
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		357
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,8		20,2	81	30	376
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за обед:			17,2	10,3	72,57	460,9	35,3	
Полдник	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,9	28,9	161	0,48	2
	Молоко	150	7,5	4,8	5,3	81		400
Итого за полдник:			10	8,7	34,2	242	0,48	
Ужин	Каша гороховая с маслом	150	3,3	4,1	21,2	135		168
	Чай сладкий	150			13,3	37,5	0,5	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			5,6	4,9	50,5	254,4	0,5	
Итого за день:			47,5	45,1	223,57	1505,7	40,98	