



Десятидневное меню для МБДОУ г. Каменик-Шахтинский Ростовской области для детей от 1,5 до 3 лет осенне-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Каша гречневая с маслом и сахаром	180	4,81	4,94	26,2	168,3	Могильный 2017 №171
Масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	Могильный, 2017 №14
Печенье(в ассортименте)	15	1,13	1,47	11,16	62,55	пром. пр-во
Чай с сахаром	180	0,1	0	8,04	32,55	Могильный, 2017 №376
Итого:	380	6,07	10,54	45,44	300,8	
Завтрак 2						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Винегрет овощной	30	0,42	0,93	2,5	20,22	Могильный 2017 № 67
Суп картофельный с бобовыми	180	7,85	6,93	17,43	63,05	Могильный, 2017 №102
Зразы из мяса рубленого с яйцом	60	6,26	12,68	6,95	139,25	Могильный, 2017 №274
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,89	2,7	24,91	139,65	Могильный, 2017 №309
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	пром. пр-во
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0	0	6,59	26,32	Могильный, 2017 №349
Итого	570	21,27	23,54	76,9	476,64	
Уплотненный полдник						

Фрикадельки рыбные запеченные	60	8,2	2,64	6,38	84,88	Могильный, 2017 №240
Пюре картофельное	120	2,44	3,26	16,56	105,67	Могильный, 2017 №128
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Какао с молоком	150	2,46	2,04	10,13	69,43	Могильный, 2017 №382
Итого	350	18,75	11,73	71,89	471,67	
Всего за весь день:	1400	46,49	46,21	204,03	1296,11	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	180	9,31	14	17,85	115,45	Могильный, 2017 №121
Бутерброд с джемом или повидлом 30/20	50	2,43	0,92	29,61	134,5	Могильный, 2017 №2
Кофейный напиток	180	0,18	0	8,87	36,21	Могильный, 2017 №379
Итого:	410	11,92	14,92	56,33	286,16	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	
Обед						
Салат "Витаминный"	30	0,43	0,32	1,8	12,24	Могильный 2017 № 49
Свекольник на м/б со сметаной	180	4,85	8,11	11,21	72,23	Роспотребнадзор №54-18с
Жаркое картофельное с мясом птицы	150	13,89	15,51	14,21	252,86	Могильный 2017 №276
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	пром. пр-во
Компот из свежих яблок с витамином С	150	0,09	0,09	8,7	36,44	Могильный, 2017 №342
Итого:	550	22,11	24,33	54,44	461,92	
Уплотненный полдник						
Сырники с морковью(или запеканка)	150	18,77	10,33	25,66	274,11	Могильный, 2017 №221
Соус сметанный сладкий	50	1,03	1,58	6,45	47,77	Могильный, 2017 №330
Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2	пром. пр-во
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	Могильный, 2017 №386
Итого:	400	26,2	17,35	54,31	490,48	
Всего за весь день:	1460	55,56	60,16	177,53	1309,54	
ДЕНЬ 3						
Завтрак						

Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	180	5,89	7,5	31,58	216,99	Азбука питания Москва 2002г №46
Бутерброд с сыром и маслом 20/8/6	34	3,36	7,36	10,09	120,49	Могильный, 2017 №3
Кофейный напиток с молоком	180	1,45	1,1	10,97	59,78	Могильный, 2017 №379
Итого:	360	12,39	21,22	46,78	318,89	

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	

Обед

Икра свекольная	30	0,43	1,19	2,37	21,98	Могильный 2017 № 75
Борщ с капустой и картофелем с мясом	180	2,35	4,61	12,94	101,74	Могильный 2017 №82
Котлета рыбная Любительская	60	14,57	13,45	10,34	161,04	Могильный 2017 №234
Пюре картофельное	110	2,24	2,98	15,19	96,85	Могильный 2017 №128
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	пром. пр-во
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0	0	6,59	26,32	Могильный 2017 №349
Итого:	570	22,44	22,53	65,95	496,08	

Уплотненный полдник

Биточки мясные со сметанным соусом	70	6,61	14,38	8,66	192,58	Могильный, 2017 №268,330
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,89	2,7	24,91	139,65	Могильный, 2017 №309
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Сдоба сахарная	50	4,12	3,67	30,72	172,07	Могильный, 2017 №421
Чай с сахаром	150	0,08	0	6,75	27,28	Могильный, 2017 №376
Итого	400	16,23	20,87	81,08	578,94	
Всего за весь день:	1430	51,58	64,75	204,24	1446,46	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша манная молочная с маслом и сахаром	180	5,03	5,8	27,2	201,91	Могильный, 2017 №181
Бутерброд с сыром 20/10	30	3,85	3,07	10,04	83,76	Могильный, 2017 №3
Чай с лимоном	180	0,13	0	8,24	34,09	Могильный, 2017 №377

Итого :	360	9,01	8,87	45,48	319,76	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	
Обед						
Салат из капусты с морковью	30	0,4	2,42	2,55	32,34	Могильный, 2017 №45
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	1,7	2,33	11,63	62,15	Могильный, 2017 №101
Плов из птицы отварной	150	11,15	10,45	25,48	263,35	Могильный, 2017 №291
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	пром. пр-во
Кисель из сухофруктов с витамином С	150	0,01	0	10,38	41,5	Могильный, 2017 №354
Итого:	550	16,22	13,4	67,84	467,75	
Уплотненный полдник						
Лапшевник с творогом	130	9,5	7,85	29,06	147,81	Могильный, 2017 №208
Соус молочный(сладкий)	50	0,96	2,09	6,6	49,09	Могильный, 2017 №327
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017 №338
Чай с молоком	180	1,37	1,1	10,23	56,51	Могильный, 2017 №378
Итого	460	16,33	15,09	85,92	470,13	
Всего за весь день:	1470	42,06	37,46	209,04	1307,13	
ЦЕЛЬ 5						
Завтрак						
Каша "Геркулес" молочная с маслом и сахаром	180	6,88	11,5	25,53	123,18	Могильный, 2017 №173
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	Могильный, 2017 №14
Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	пром. пр-во
Чай с сахаром	180	0,1	0	8,04	32,55	Могильный, 2017 №376
Итого:	400	9,34	20,65	48,68	308,23	
Завтрак 2						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Свекла отварная	30	0,44	0,03	2,56	12,22	Росногребнадзо р №51-28з
ПЦи из свежей капусты с мясом со сметаной	180	3,43	6,32	9,14	88,98	Могильный, 2017 №88

Гёфтели мясные (Ёжики)	60	5,57	13,68	7,38	174,88	Могильный, 2017 №279
Каша гречневая с маслом	110	6,66	5,65	20,35	105,33	Могильный, 2017 №171
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	пром. пр-во
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0	0	6,59	26,32	Могильный, 2017 №349
Итого:	570	18,95	25,98	64,54	495,88	

Уплотненный полдник

Яйцо вареное	40	4,93	4,46	0,27	60,92	Могильный, 2017 №209
Рагу овощное	130	2,1	3,2	13,11	131,75	Могильный, 2017 №143
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Сдоба обыкновенная	50	4,12	3,67	28,78	164,33	Могильный, 2017 №421
Какао с молоком	150	2,46	2,04	10,13	69,43	Могильный, 2017 №382
Итого :	390	15,31	13,75	63,38	484,38	
Всего за весь день:	1460	44	60,78	186,39	1335,49	

ДЕНЬ 6						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	180	6,94	10,85	22,04	153,28	Могильный, 2017 №174
Масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	Могильный, 2017 №14
Печенье(в ассортиметте)	15	1,13	1,47	11,16	62,55	пром. пр-во
Кофейный напиток	180	0,18	0	8,78	35,82	Могильный, 2017 №379
Итого:	380	8,28	16,45	42,02	289,05	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	
Обед						
Салат из овощей	30	0,75	2,04	2,1	38,5	Могильный 2017 №37
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,3	6,71	16,03	74,19	Могильный, 2017 №103
Котлета куриная рубленая	60	12,22	13,02	11,7	213,13	Могильный, 2017 №294
Каша пшеничная вязкая с маслом	110	2,11	2,47	12,41	80,3	Могильный, 2017 №303
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	пром. пр-во
Компот из свежих яблок с витамином С	150	0,09	0,09	8,7	36,44	Могильный, 2017 №342
Итого:	570	20,02	23,01	69,47	506,32	
Уплотненный полдник						
Оладьи с повидлом 150/20	170	8,47	7,72	66,64	369,61	Могильный, 2017 №400,401
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	Могильный, 2017 №386
Итого:	420	13,2	11,85	81,95	493,76	
Всего за весь день:	1470	41,99	51,41	203,24	1338,62	
ДЕНЬ 7						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	180	8,27	9,02	68,36	124,72	Могильный, 2017 №181
Бутерброд с маслом 20/10	30	1,58	8,37	10,12	122,16	Могильный, 2017 №1
Чай с молоком	180	1,37	1,1	10,23	56,51	Могильный, 2017 №378
Итого:	360	11,22	18,49	88,71	303,39	

Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,4	0,33	2,1	13,02	Могильный 2017 №55
Суп гороховый с гречками 150/17	167	4,43	2,4	27,5	113,74	Могильный, 2017 №119
Голубцы ленивые	60	5,49	11,62	4,69	145,8	Роспотребнадз ор 2022, 54-3м
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,89	2,7	24,91	139,65	Могильный, 2017 №309
Хлеб пшеничный обогащенный	15	1,14	0,09	7,53	35,52	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	15	0,99	0,13	6,36	30,59	пром. пр-во
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0	0	6,59	26,32	Могильный 2017 №349
Итого:	547	16,37	17,3	86,81	533,63	
Уплотненный полдник						
Суп гречневый молочный с маслом и сахаром	180	5,25	6,88	19,42	161,23	Могильный, 2017 №121
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во

Сдоба сахарная	50	4,12	3,67	30,72	172,07	
Кофейный напиток с молоком	150	1,21	0,91	9,03	49,29	Могильный, 2017 №379
Итого:	400	12,11	11,58	69,21	429,95	
Всего за весь день:	1407	40,2	47,47	247,94	1290,14	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	10,1	13,4	32,97	172,82	Могильный, 2017 №173
Бутерброд с сыром	20/10	3,85	3,07	10,04	83,76	Могильный 2017 №3
Чай с лимоном	180	0,13	0	8,24	34,09	Могильный 2017 №377
Итого:	360	14,08	16,47	51,25	290,67	

Завтрак 2

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	

Обед

Винегрет овощной	30	0,42	0,93	2,5	20,22	Могильный 2017 №67
Борщ с картофелем с мясом со сметаной	180	1,88	4,15	6,53	73,34	Могильный, 2017 №82
Котлета по-домашнему	60	7,08	16,25	10,9	168,89	Могильный, 2017 №268
Пюре картофельное	110	2,24	2,98	15,19	96,85	Могильный, 2017 №128
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	пром. пр-во
Кисель из сока натурального с витамином С	150	0,18	0,04	12,35	50,3	Могильный, 2017 №359
Итого:	570	14,65	24,65	65,99	497,75	

Уплотненный полдник

Яйцо вареное	40	4,96	4,49	0,27	61,29	Могильный, 2017 №209
Капуста тушеная	140	3,55	4,69	11,81	153,5	Могильный, 2017 №139
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Ватрушка с повидлом	50	3,34	3,15	29,48	159,26	Кучма 2016, №537,559
Молоко кипяченое	150	4,22	3,64	6,98	78,57	Могильный, 2017 №385

Итого:	400	17,6	16,09	58,58	499,98	
Всего за весь день:	1430	46,73	57,61	185,62	1335,4	
ДЕНЬ 9						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,1	8,23	26,27	116,53	Могильный, 2017 №120
Бутерброд с повидлом 30/10	40	2,35	0,9	21,63	104,26	Могильный, 2017 №2
Какао с молоком	180	2,96	2,44	12,1	83,14	Могильный, 2017 №382
Итого:	400	11,41	11,57	60	303,93	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	
Обед						
Свекла отварная	30	0,44	0,03	2,56	12,22	Роспотребнадз ор,2022 №54-28з
Суп с клецками на курином бульоне	180	4,11	4,97	21,74	136,2	Роспотребнадз ор,2022 №54-6с
Рагу из пшеницы отварной с овощами	150	17,41	19,74	21,25	193,93	Могильный, 2017 №289
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	пром. пр-во
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0	0	6,59	26,32	Могильный, 2017 №349
Итого:	560	25,57	25,11	75,67	480,51	
Уплотненный полдник						
Вареники ленивые	150	21,53	9,31	37,46	323,07	Могильный, 2017 №217
Соус сметанный сладкий	55	1,13	3,25	7,06	66,06	Могильный, 2017 №330
Печенье(в ассортименте)	15	1,13	1,47	11,16	62,55	пром. пр-во
Чай с сахаром	180	0,1	0	8,04	32,55	Могильный 2017 №376
Итого:	400	23,89	14,03	63,72	484,23	
Всего за весь день:	1420	61,36	50,81	209,19	1318,16	
ДЕНЬ 10						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	6,35	6,68	32,34	135,12	Могильный 2017 №173

Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	Могильный 2017 №14
Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	пром. пр-во
Кофейный напиток	180	0,18	0	8,78	35,82	Могильный 2017 №379
Итого:	400	8,89	15,83	56,23	323,44	

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	

Обед

Салат "Калейдоскоп"	30	0,52	0,33	1,53	11,46	Могильный 2017 №49
Рассольник со сметаной	180	1,35	5,23	9,02	90,76	Могильный 2017 №96
Тефтели рыбные 60/20	80	8,4	4,67	8,92	112,31	Могильный 2017 №239
Рис отварной с маслом	110	2,51	2,6	26,43	139,17	Могильный, 2017 №171
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	пром. пр-во
Компот из свежих яблок с витамином С	150	0,09	0,09	8,7	36,44	Могильный, 2017 №342
Итого:	590	15,43	13,22	73,12	478,29	

Уплотненный полдник

Омлет натуральный	80	6,86	7,81	1,82	105,13	Могильный, 2017 №210
Икра свекольная	100	1,4	3,99	7,9	73,3	Могильный, 2017 № 75
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	Могильный, 2017 №386
Итого:	350	14,14	15,67	25,76	305,29	

Всего за весь день:	1460	43,07	48,49	195,63	1328,58	
----------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого средняя за 10 дней	1440,7	47,3	52,52	202,29	1330,56	
---------------------------------	---------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--

Итого за 10 дней	14427	473,04	525,16	2022,85	13305,62	
-------------------------	--------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	--