

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 «Питание детей в ДОУ Ярославской области  
 методические рекомендации»

Примерное десятидневное меню  
 При 10-ти часовом пребывании  
 для детей в дошкольном учреждении  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет  
 Б-4,2; Ж-4,7; У-20,3; Ккал-1400; вит.С-45  
 Утверждено: Заветующий МДОУ Куланский детский сад


  
 Подпись: *А. С. Сидорова*

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещ-ва (г) |       |       | Энергет. ценность | Вит. С | № рецепта    |             |
|--------------------|---|-------------|--------------------|-------|-------|-------------------|--------|--------------|-------------|
|                    |   |             | Б                  | Ж     | У     |                   |        |              |             |
| Завтрак №1         | Каша молл.курузная жидкая                 | 150         | 4,05               | 2,25  | 21    | 120               | 1,05   | №37 2010 г.  |             |
|                    | Масло слив. порционное                    | 8           | 0,04               | 6,6   | 0,064 | 59,84             | 0,008  | 2010 г.      |             |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 50          | 3,75               | 1,45  | 25,7  | 131               | 0,015  | 2010 г.      |             |
|                    | Чай с сахаром                             | 180         | -                  | -     | 14,4  | 57,6              | -      | №96 2010 г.  |             |
| Завтрак №2<br>Обед | Сок фруктовый                             | 166         | 0,83               | 0,166 | 16,7  | 76,36             | 3,3    | 2010 г.      |             |
|                    | Щи из свеж. Капусты с мясом и со сметаной | 180/10      | 4,87               | 3,74  | 6,7   | 80,2              | 15,52  | №7 2010 г.   |             |
|                    | Зразы рубленые                            |             | 12                 | 0,3   | 1,8   | 0,43              | 19,44  | 0,048        |             |
|                    |   |             | 60                 | 7,56  | 10,38 | 7,26              | 156,6  | 2,28         | №60 2010 г. |
|                    | Макар.издел. отварн.                      | 120         | 4,32               | 3,36  | 23,64 | 147,6             | -      | №75 2010 г.  |             |
|                    | Компот из свежих плодов с вит. С          | 180         | 0,18               | 0,18  | 25,38 | 102,6             | 0,72   | №90 2010 г.  |             |
| Полдник            | Хлеб ржаной                               | 33,3        | 2,19               | 0,4   | 11,1  | 57,9              | -      | 2010 г.      |             |
|                    | Булочка «Веснушка»                        | 70          | 5,67               | 3,85  | 34,37 | 209,3             | -      | №107 2010 г. |             |
|                    | Какао с молоком                           | 180         | 4,86               | 3,96  | 24,24 | 142               | 1,8    | №100 2010 г. |             |
|                    | Итого за день                             |             | 38,6               | 38    | 208   | 1,360             | 24,7   |              |             |

При 10-ти часовом пребывании  
 День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Прием пищи    | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые веш-ва (г) |      |       | Энергет. ценность | Вит. С | № рецепта    |
|---------------|----------------------------|-------------|--------------------|------|-------|-------------------|--------|--------------|
|               |                            |             | Б                  | Ж    | У     |                   |        |              |
| Завтрак №1    | Вермишель молоч.           | 150         | 4,65               | 4,05 | 15    | 118,5             | 0,75   | №14 2010 г.  |
|               | Сыр порционный             | 16,5        | 4,33               | 4,38 | -     | 57,75             | 0,1    | 2010 г.      |
|               | Хлеб пшеничный             | 50          | 3,75               | 1,45 | 25,7  | 131               | 0,111  | 2010 г.      |
| Завтрак №2    | Кофейный напиток на молоке | 180         | 4,32               | 3,42 | 23    | 142,2             | 1,98   | №98 2010 г.  |
|               | Фрукты: банан              | 158,2       | 2,37               | 0,79 | 33,1  | 151,6             | 15,8   | 2010 г.      |
|               | Суп с макар. изд. с курой  | 180/10      | 2,88               | 2,16 | 12    | 73,8              | 0,72   |              |
| Обед          | Котлета рыбная             | 60          | 7,68               | 2,82 | 9,54  | 93,6              | 0,24   | №324 1994 г. |
|               | Картофельное пюре          | 120         | 2,64               | 3,72 | 9,36  | 102               | 3,72   | №78 2010 г.  |
|               | Компот из ял. шиповника    | 180         | 0,36               | 0,18 | 25,9  | 117               | 90     | №773 1994 г. |
| Полдник       | Хлеб ржаной                | 33,3        | 2,19               | 0,4  | 11,1  | 57,9              | -      | №96 2010 г.  |
|               | Винегрет овощной           | 150         | 2,1                | 15,3 | 10,8  | 202,5             | 13,65  | №3 2010 г.   |
|               | Хлеб пшеничный             | 180         | -                  | -    | 14,4  | 57,6              | -      | №96 2010 г.  |
|               | Чай с сахаром              | 20          | 1,5                | 1,96 | 14,88 | 83,4              | 0      | 2010 г.      |
| Итого за день |                            |             | 39                 | 40,6 | 204,7 | 1389              | 127    |              |

При 10-ти часовом пребывании  
 День: среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещ-ва (г) |       |       | Энергет. ценность | Вит. С | № рецепта    |
|------------|-------------------------------|-------------|--------------------|-------|-------|-------------------|--------|--------------|
|            |                               |             | Б                  | Ж     | У     |                   |        |              |
| Завтрак №1 | Каша молочная ячневая         | 150         | 4,2                | 2,55  | 16,95 | 108               | 1,2    | №36 2010 г.  |
|            | Масло слив. порц.             | 8           | 0,04               | 6,6   | 0,064 | 59,84             | 0,008  | 2010 г.      |
|            | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,75               | 1,45  | 25,7  | 131               | 0,015  | 2010 г.      |
|            | Чай с сахаром                 | 180         | -                  | -     | 14,4  | 57,6              | -      | №96 2010 г.  |
| Завтрак №2 | Сок фруктовый                 | 166         | 0,83               | 0,166 | 16,7  | 76,36             | 3,3    | 2010 г.      |
|            | Печенье                       | 20          | 1,5                | 1,96  | 14,88 | 83,4              | -      | 2010 г.      |
| Обед       | Суп карт. с рыбн. конс.       | 180         | 2,88               | 2,16  | 12    | 73,8              | 0,72   | №13 2010 г.  |
|            | «Ежик» мясные                 | 60          | 8,4                | 7,92  | 8,1   | 145,8             | 1,8    | №64 2010 г.  |
|            | Каруста тушеная               | 120         | 2,4                | 3,24  | 6,6   | 84                | 20,52  | №82 2010 г.  |
|            | Компот из св. яблок с вит.С   | 180         | 0,18               | 0,18  | 25,38 | 102,6             | 0,72   | №90 2010 г.  |
| Полдник    | Хлеб ржаной                   | 33,3        | 2,19               | 0,4   | 11,1  | 57,9              | -      | 2010 г.      |
|            | Сырники из творога с повидлом | 180         | 20,4               | 12,96 | 24,12 | 300               | 0,36   | №45 2010 г.  |
|            | Кисель                        |             | 4,86               | 3,96  | 21,24 | 142               | 1,8    | №100 2010 г. |
|            | Итого за день                 |             | 51,6               | 43,5  | 197   | 1,422             | 30,5   |              |

При 10-ти часовом пребывании

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещ-ва (г) |       |       | Энергет. ценность | Вит. С | № рецепта    |
|------------|--|-------------|--------------------|-------|-------|-------------------|--------|--------------|
|            |  |             | Б                  | Ж     | У     |                   |        |              |
| Завтрак №1 | Каша гречневая мол.                    | 150         | 4,65               | 2,55  | 17,55 | 144               | 1,05   | №40 2010 г.  |
|            | Масло слив. порц.                      | 8           | 0,04               | 6,6   | 0,064 | 59,84             | 0,008  | 2010 г.      |
|            | Хлеб пшеничный                         | 50          | 3,75               | 1,45  | 25,7  | 131               | 0,015  | 2010 г.      |
|            | Чай с сахаром                          | 180         | -                  | -     | 14,4  | 57,6              | -      | №96 2010 г.  |
| Завтрак №2 | Фрукты свежие                          | 158,2       | 0,63               | 0,47  | 16,2  | 74,26             | 7,9    | 2010 г.      |
| Обед       | Суп карт. на м/б                       | 180         | 4,86               | 2,7   | 9,18  | 90                | 6,84   | №18 2010 г.  |
|            | КРЕКЕРЫ И<br>Картоф. запеканка с мясом | 160         | 13,28              | 14,24 | 16,64 | 268,8             | 3      | №66 2010 г.  |
|            | Компот из сухофрук. с вит.С            | 180         | 0,54               | -     | 28,44 | 117               | 0,54   | №91 2010 г.  |
|            | Хлеб ржаной                            | 33,3        | 2,19               | 0,4   | 11,1  | 57,9              | -      | 2010 г.      |
| Полдник    | Омлет                                  | 80          | 8,0                | 9,6   | 1,6   | 124               | 0,16   | №43 2010 г.  |
|            | Напиток кисло-мол. «Снежок»            | 160         | 4,32               | 4     | 17,28 | 126,4             | 1,44   | №103 2010 г. |
|            | Кондит. изд.                           | 20          | 1,5                | 1,96  | 14,88 | 83,4              | 0      | 2010 г.      |
|            | Итого за день                          |             | 43,7               | 44    | 158,6 | 1,277             | 21     |              |

При 10-ти часовом пребывании  
 День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещ-ва (г) |       |       | Энергет. ценность | Вит. С | № рецепта    |
|----------------------|----------------------------|-------------|--------------------|-------|-------|-------------------|--------|--------------|
|                      |                            |             | Б                  | Ж     | У     |                   |        |              |
| Завтрак №1           | Каша «Дружба» мол.         | 150         | 4,95               | 2,55  | 25,2  | 144               | 1,05   | №38 2010 г.  |
|                      | Масло слив. порц.          | 8           | 0,04               | 6,6   | 0,064 | 59,84             | 0,008  | 2010 г.      |
|                      | Хлеб пшеничный             | 50          | 3,75               | 1,45  | 25,7  | 131               | 0,015  | 2010 г.      |
|                      | Чай с сахаром              | 180         | -                  | -     | 14,4  | 57,6              | -      | №96 2010 г.  |
| Завтрак №2           | Сок фруктовый              | 166         | 0,83               | 0,166 | 16,7  | 76,36             | 3,3    | 2010 г.      |
|                      | Конд. изд.                 | 20/43       | 1,5                | 1,96  | 14,88 | 83,4              | -      | №10 2010 г.  |
| Обед                 | Суп карт. С фасолью на м/б | 180         | 4,68               | 1,8   | 16    | 93,6              | 4,32   | №10 2010 г.  |
|                      | Жаркое по-домашн.          | 160         | 11,36              | 15,36 | 15    | 254,4             | 8,48   | №57 2010 г.  |
| Полдник              | Кисель                     | 180         | -                  | -     | 12,42 | 57,6              | 0,18   | №93 2010 г.  |
|                      | Хлеб ржаной                | 33,3        | 2,19               | 0,4   | 11,1  | 57,9              | -      | 2010 г.      |
|                      | Вагрушка с творогом        | 70          | 8,47               | 5,39  | 26,95 | 205,1             | 0,07   | №108 2010 г. |
|                      | Молоко кипяч.              | 180         | 4,32               | 3,42  | 23    | 142,2             | 1,98   | №98 2010 г.  |
| <b>Итого за день</b> |                            |             | 2                  | 39    | 201,4 | 1,363             | 19,4   |              |