


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

Примерное десятидневное меню
 При 10-ти часовом пребывании
 для детей в дошкольном учреждении
 Возрастная категория: 1,5-3 лет
 №42, Ж-47, У-203; Ккал-1400; Вит.С-45
 Утверждено: Заведующий МДОУ Купанский детский сад


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша манная молочная	150	3,9	2,25	17,4	105	1,05	№31 2010 г.
	Масло слив. порционное	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,008	2010 г.
	Хлеб пшеничный	50	5,72	1,42	22,7	131	0,015	2010 г.
Завтрак №2	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№96 2010 г.
	Фрукты свежие (яблоки)	158,2	0,63	0,63	15,5	74,35	15,8	2010 г.
	Обед							
Завтрак №2	Суп из овощей на м/б	180	2,16	1,62	8,82	54	7,74	№12 2010 г.
	Со сметаной	12	3,96	2,05	19,38	73,44	7,78	№12 2010 г.
	Котлета из курицы	60	9,48	7,56	10,68	156	0,48	№71 2010 г.
	Рис отварной	120	2,88	3,48	23,2	156	-	№73 2010 г.
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-	28,4	117	0,54	№91 2010 г.
	С шиповником	7,5	0,25	0,1	3,6	21,3	7,5	2010 г.
	Хлеб ржаной	33,3	2,19	0,4	11,1	57,9	-	2010 г.
	Омлет	80	8,0	9,6	1,6	124	0,16	№43 2010 г.
	Подливка							
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23	142,2	1,98	№98 2010 г.
Итого за день			42	39	202	1,329	110	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (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.
	Масло сливочное порп-ое	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,008	2010 г.
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,111	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.
	Борщ с капустой и картоф.	180	4,87	3,74	6,88	89,2	7,2	№6 2010 г.
	С мясом	10						
	Тфтели рыбные	60	8,5	7,0	11,88	148,2	1,2	№53 1994 г.
	Картофельное пюре	120	2,64	3,72	9,36	102	3,72	№78 2010 г.
	Компот из сухофрук.	180	0,54	-	28,44	117	0,54	№91 1994 г.
	С шиповником	7,5	0,25	0,1	3,6	21,3	75	2010 г.
	Хлеб ржаной	33,3	2,19	0,4	11,1	57,9	-	2010 г.
Полдник	Пирож. печен. с яблоками	70	3,42	3,78	24,78	159,6	0,54	№144 2010 г.
	Йогур вареное	30	4,3	2,1	16,9	106	0,7	2010 г.
	Какао с молоком	180	4,86	3,96	21,24	142	1,8	№100 2010 г.
	Итого за день		41	37	206	1386	94,8	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта	
			Б	Ж	У				
Завтрак №1	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	2,25	20,85	118,5	1,05	№33 2010 г.	
			8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,008	2010 г.
			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: груши	158,2	0,63	0,47	16,2	74,26	7,9	2010 г.	
	Рассолы: ленинградский на м/б	180	2,16	1,98	14,58	77,4	5,4	№8 2010 г. №17 2010 г.	
	Бефстроганов из птицы	40	10,72	19	3,48	195,2	1,72	№68 2010 г.	
	Греча отварн. рассыпчат.	120	6,84	4,8	30,24	194,4	-	№74 2010 г.	
	Напит. из плодов шиповника	180	0,36	0,18	25,9	117	90	№773 1997 г.	
	Хлеб ржаной	33,3	2,19	0,4	11,1	57,9	-	2010 г.	
Полдник	Запеканка из творога	120	20,88	12,96	18,96	208	0,48	№46 2010 г.	
	Соус мол. сладкий	20	0,38	0,98	2,56	20,6	0,08	№87 2010 г.	
	Кисель	180	-	-	12,42	57,6	0,18	№93 2010 г.	
Итого за день:			51	51	196	1,369	106		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Вит. С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша пшениная молочная	150	4,65	2,7	19,35	120	1,05	№32 2010 г.
			4,33	4,38	-			
			3,75	1,45	25,7			
			180		14,4			
Завтрак №2	Сок фруктовый	166	0,83	0,166	16,7	76,36	3,3	2010 г.
			20	1,5	14,88			
			180	4,86	2,7			
			19					
Обед	Суп картофельный с рыбно-консервами	180	7,0	9,0	11,94	160,8	1,8	№63 2010 г.
			160	3,52	7,68			
			180	0,18	0,18			
			180	0,18	25,38			
Полдник	Компот из свежих яблок с вит.С	180	0,18	0,18	25,38	102,6	0,72	№90 2010 г.
			33,3	2,19	0,4			
			150	8,55	6,0			
			180	5,4	4,68			
Итого за день	Молоко кипяченое	180	46,7	41	211	1,436	29,7	№102 2010 г.
			150	8,55	37,8			
			180	5,4	4,68			
			180	5,4	4,68			

При 10-ти часовом пребывании
 День: пятница
 Неделя: первая
 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 геркулесовая	150	4,2	3	16,05	108	0	№34 2010 г.	
			8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,008	2010 г.
			50	3,75	1,45	25,7	131	0,015	2010 г.
			180	4,32	3,42	23	142,2	1,98	№98 2010 г.
Завтрак №2	Фрукты свежие: яблоки Суп картофельный с гор.	158,2 180	0,63	0,63	15,5	74,35	15,8	2010 г.	
			4,68	1,8	16	93,6	4,32	№10 2010 г.	
	с мясн. фрикад. Плов с говядиной	20 160	3,96	3,14	0,16	45,8	0,2	№20 2010 г.	
			12,8	15,84	32,64	323,2	2,88	№58 2010 г.	
			180	0,54	-	28,44	117	0,54	№91 2010 г.
Полдник	Компот из сухофруктов с вит. С Хлеб ржаной Запеканка овощная	150	2,19	0,4	11,1	57,9	-	2010 г.	
			6,15	10,5	21	220,5	13,35	№30 2010 г.	
			20	0,36	1,98	1,0	23,6	0,02	№85 2010 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№96 2010 г.	
			Итого за день	43,6	48,7	205	1454	39	