

Утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с «Ручеек» п.Речной
Куменского района Кировской области

С.С.С.



**Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Ручеек» п.Речной Куменского района
Кировской области**

10 – дневное меню

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (методические рекомендации и технические документы) часть 1.2 (Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. Екатеринбург, 2011.)
- Картотека блюд кулинарных изделий для детских дошкольных учреждений (утверждена приказом департамента образования Кировской области № 61/01/-09 от 02.02.2000)

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,29	дошк. образ. 1989-90г
	Какао с молоком	150	3,5	3,5	20,3	120,0	0,39	642-1994
	Батон с маслом	45/5	3,51	6,9	21,2	163	0,00	1/13-2011
	Итого:	350	12,81	14,6	85,5	484,2	0,68	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	0,4	2,2	2,6	31,8	1,32	29-1994
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,19	3,00	11,89	88,5	3,39	17/2-2011
	Котлета из мяса кур	60	10,75	8,77	8,9	158,24	0,23	5/9-2011
	Капуста тушеная	120	2,64	4,95	11,88	102,3	23,00	482-1994
	Кисель из повидла	150	0,00	0,00	28,8	111,0	0,0	712-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0,0	
	Итого:	535	18,63	19,22	72,42	543,34	27,94	
Полдник	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	150	1,7	0,8	6,3	92,5	4,02	131-1994
	Чай	150	0,03	0,01	6,82	26,25	50,02	10/10-2011
	Вафля	20	0,7	6	93	94	0	
	Итого:	320	2,43	6,81	106,12	212,75	54,02	
Итого за 1 день		1355	33,87	40,63	282,04	1315,29	85,64	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,31	дошкольн.во спит.1 989-90г
	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	66,75	0,26	13/10-2011
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011
	Итого:	350	11,52	21,92	82,43	513,28	0,26	
П завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	90	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	0,47	1,99	2,78	30,5	11,22	6/1-2011-1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,38	3,34	9,35	74,25	4,02	11/2-2011
	Рулет из рыбы	60	6,77	3,6	6,43	85,5	0,38	18/8-2011
	Картофельное пюре	120	2,56	5,44	18,4	134,4	108	472-1994
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5		528-1994
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	26,8	102	37,55	585-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	560	13,53	15,42	74,01	494,7	152,18	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/20	17,13/0,07	9,45/0,00	20,34/11,70	237	0,18/0,09	6/5-2011
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011
	Итого:	270	17,13	9,46	38,86	245,75	50,29	
Итого за 2 день		1280	43,68	47,3	216,3	1343,68		

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,31	дошкольн.воспит.1989-90г
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011
	Итого:	350	9,29	8,25	57,31	372,85	50,33	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2,48	2,04	32	0,58	20/1-2011
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,11	1,91	4,51	39,75	8,13	6/2-2011
	Котлета из мяса говядины	50	7,2	6,7	2,9	139,4	0,00	416-1994
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,28	5,72	32,68	211,2	0,00	463-1994
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5	0,00	528-1994
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	54	37,62	6/10-2011
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0,0	
	Итого:	540	17,57	17,88	66,08	544,35	46,33	
Полдник	Картофель в молоке	150	3,5	4,4	23,3	141,6	8,86	201-1994
	Кофейный напиток	150	2,26	2,16	10,02	66,75	0,26	13/10-2011
	Итого:	300	5,76	6,56	33,32	208,35	9,12	
Итого за 3 день		1340	32,62	32,69	174,71	1130,55	108,78	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	3,4	7,6	95	4,86	161-1994
	Кофейный напиток с молоком	150	15,0	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10-2011
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011
	Итого:	360	25,77	10,07	30,78	287,02	71,72	
II завтрак	Яблоко свежее	150	1,05	2,25	39	71,55	15,0	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок	30	0,33	2,00	3,03	31	0,91	13/1-2011
	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70	4,1	5/2-2011
	Плов из мяса говядины	180	17,64	12,48	27,12	246	0,9	403-1994
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	26,8	102	37,55	585-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	535	21,07	18,08	75,6	500,5	43,46	
Полдник	Котлеты морковные	100	3,9	7,4	16,3	175	2,11	222-1994
	Соус молочный (сладкий)	30	0,8	1,7	4,9	37,5	0,1	550-1994
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011
	Итого:	280	4,73	9,11	28,02	221,25	52,23	
Итого за 5 день		1325	52,62	39,51	173,4	1080,32	182,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша пшено	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,31	дошкольн.во спит.1 989-90г
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-

День 4

								2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	350	9,29	8,25	57,31	372,85	50,33	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Винегрет овощной	30	0,3	1,7	3,6	35,7	2,7	60-1994
	Суп-пюре из птицы	150	6,80	7,02	4,78	109,5	0,19	24/2-2011
	Оладьи из печени	50	9,0	5,1	4,6	81	6,2	34/8-2011
	Макаронны отварные	110	3,8	2,8	25,67	137,87	0,0	43/3-2011
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5	0,00	528-1994
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	26,8	102	37,55	6/10-2011
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0,00	
	Итого:	540	22,25	17,67	75,7	534,07	46,64	
Полдни к	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	5,3	14,6	119	10,6	19/3-2011
	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,25	0,39	14/10-2011-2
	Итого:	300	6,0	7,81	31,78	220,25	10,99	
Итого за 4 день		1340	37,54	33,73	182,79	1202,17	110,96	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	2,7	3,4	90,3	114	0,3	162-1994
	Кофейный напиток с молоком	150	15,0	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10-2011-2
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011-2
	Итого:	350	25,07	35,14	113,48	306,02	67,16	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Салат картофельный с сельдью	30	1,5	1,9	4,1	40	2,7	58-1997
	Суп фасолевый	150	2,8	2,9	10,8	74	2,2	32/2-2011
	Тефтели из мяса говядины	50	7,10	6,08	4,69	101,9	0,7	20/8-2011-2
	Вермишель отварная	110	3,8	2,8	25,67	145,2	0,0	43/3-2011
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5	0,00	528-1994
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	26,8	102	37,55	585-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	540	17,55	14,73	82,31	531,1		
Полдник	Рулет картофельный с овощами	125	5,4	4,6	21,3	175,0	15,0	242-1994
	Соус красный основной	25	0,55	0,75	1,9	16,5	0,00	528-1994
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011-2
	Итого:	325	5,98	5,36	30,02	200,25	65,02	
Итого за 6 день		1365	48,6	55,23	243,81	1112,37		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	12,4	10,8	27	252,7	0,01	278-1994
	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,25	0,39	14/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	350	18,76	36,21	101,48	516,8	0,4	
П завтрак	Яблоко свежее	150	1,05	2,22	39	71,55	15,0	
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоками	40	0,24	2,13	2,93	40	1,87	64-1997
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65	5,1	14/2-2011
	Рыба тушеная с овощами	60	5,8	3,1	3,0	61	0,7	4/7-2011
	Пюре картофельное	120	2,48	3,36	16,51	134,4	108	472-1994
	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	34,6	142,8	0	712-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5		
	Итого:	575	11,37	12,79	72,69	494,7	115,67	
Полдник	Плов с изюмом	110	2,42	5,83	30,36	198	1,54	314-1997
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011-2
	Итого:	260	2,45	5,84	37,18	206,75	51,52	
Итого за 7 день		1335	33,63	57,06	250,35	1289,8	182,59	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,31	дошкольн.воспит.1989-90г
	Кофейный напиток с молоком	150	15,0	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10-2011
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011
	Итого:	350	24,26	34,76	52,65	374,12	67,06	
II завтрак	Груша	120	0,48	0,36	12,36	73,2	6	
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	30	1,02	2,50	2,81	38	2,11	16/1-2011-1
	Суп –лапша домашняя с курицей	150	3,6	2,7	9,2	86,0	0,3	151-1994
	Мясо говядины тушеное с овощами	180	16,92	16,92	23,64	308,4	11,52	3/8-2011
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0,0	14,9	54	87,6	6/10-2011
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0,00	
	Итого:	535	23,59	22,42	58,9	537,9	101,53	
Полдник	Запеканка из творога с яблоками	100	13,3	11,4	18,2	227	1,1	16/5-2011
	Соус молочный (сладкий)	30	0,8	1,7	4,9	37,5	0,1	550-1994
	Чай	150	0,03	0,01	6,82	8,75	0,00	10/10-2011
	Итого:	280	14,13	13,11	29,94	273,25	1,2	
Итого за 8 день		1285	62,46	70,65	153,85	1258,47	175,79	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	2,7	3,4	90,3	114	0,3	162-1994
	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	101,25	0,39	14/10-2011-2
	Батон с маслом	45/5	3,46	4,04	21,09	162,9	0,00	1/13-2011-2
	Итого:	350	9,06	19,11	128,57	378,15	0,69	
П завтрак	Яблоко свежее	150	1,05	2,25	39	71,55	15,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	0,37	2,47	1,74	30,5	0,72	23/1-2011
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,1	3,3	10,0	71	4,0	3/2-2011
	Жаркое по-домашнему	180	11,88	12	26,04	248,4	11,23	394-1994
	Кисель из свежего яблока	150	0,15	0,00	26,8	102	37,55	585-1994
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0,00	
	Итого:	535	16,15	18,07	72,93	503,4	53,5	
Полдник	Макароны с сыром	120	5,0	4,1	24,5	157	0,00	274-1994
	Чай с витамином С	150	0,03	0,01	6,82	8,75	50,02	10/10-2011
	Итого:	270	5,03	4,11	31,32	165,75	50,02	
Итого за 9 день		1305	31,29	43,54	271,82	1118,85	119,21	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,29	дошк. образ. 1989-90г
	Кофейный напиток с молоком	150	15,0	2,26	2,16	10,02	66,75	13/10-2011-2
	Батон с сыром	45/15	7,37	4,41	21,02	182	0,11	3/13-2011-2
	Итого:	350	28,17	10,87	52,58	393,22	67,15	
П завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	18	75	3,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,5	2,0	3,8	32	12,1	3/1-2011
	Суп-пюре из картофеля	150	1,8	2,0	9,6	61	3,6	25/2-2011
	Плов из курицы	180	25,32	15,48	29,64	338,04	5,2	449-1994
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0,0	14,9	54	87,6	6/10-2011
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	51,5	0	
	Итого:	535	29,67	19,78	76,29	536,54	108,5	
Полдник	Омлет натуральный	105	10,6	17,6	2,0	208,1	0,1	284-1994
	Винегрет овощной	30	0,3	1,7	3,6	35,7	2,7	60-1994
	Чай	150	1,1	1,1	8,4	45	0,2	10/10-2011
	Итого:	285	12	20,4	14	288,8	3	
Итого за 10 день		1320	69,84	51,05	160,87	1293,56	181,65	