



Заведующий МБДОУ д/с №353
Донковцева О.В.
«04» апреля 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 день											
Завтрак первый											
91	Каша пшеничная на сухом молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	139,01	0,57	0,11	0,02	1,0
248	Какао со сгущенным молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
	Всего завтрак первый	325	8,09	12,64	41,18	303,62	285,31	1,62	0,21	0,22	1,54
Второй завтрак											
417	Напиток из шиповника	100	0,51	0,21	14,23	71	0	0	0	0	13
	Всего завтрак второй	100	0,51	0,21	14,23	71	0	0	0	0	13
Обед											
19	Салат из соленых огурцов	45	0,38	2,30	1,17	26,91	12,8	0,41	0,06	0,02	19,47
76	Рассольник ленинградский	200	1,69	4,69	13,68	103,88	23,48	0,748	0,077	0,054	6,04
163	Плов из отварной говядины	142	15,88	15,22	27,54	311,88	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
247	Кисель из смеси ягод (3-х комп.)	150	0,32	0,04	15,86	62,47	7,44	0,3	0,004	0,004	0,4
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	597	30,09	20,45	108,07	752,97	26,7	2,75	0,15	0,05	26,92
Полдник											
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1	58	1,02	0,09	0,13	0,04
392	Чай с джемом	150	0,14	0,02	11,10	44,0	11,1	0,31	0		
	Всего полдник	190	2,39	3,56	33,57	169,1	69,1	1,33	0,09	0,13	0,04
Ужин											
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,0	14,4	166,0	23,9	0,98	0,07	0	8,67
241	Компот из кураги	150	0,43	0	21,42	81	42,42	1,18	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин	320	3,8	0,71	39,04	183,44	48,83	0,409	0,03	0,005	8,68
	Итого за день	1532	44,88	37,57	236,09	1480,13	429,94	6,1	0,48	0,9	41,18
	Рекомендуется	1500	42	47	203	1400	900	12	0,9	1,0	50

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2 день											
Завтрак первый											
91	Каша кукурузная молочная	150	4,37	5,45	19,17	144	137,53	0,48	0,06	0,05	1,47
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	85	0,02	0,02	0	0,54
125	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,38	7,7	9,24	125,6	157	0,6	0,08	0,06	0,21
	Всего завтрак первый	335	10	14,48	38,49	319,6	379,53	1,1	0,16	0,11	2,22
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	Всего завтрак второй	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
Обед											
9	Салат из моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42,0	19,4	0,23	0,02	0,02	1,59
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,60	18,3	0,73	0,03	0,03	3,07
153	Жаркое по-домашнему	140	11,21	10,18	15,53	207	42,3	2,09	0,13	0,19	5,2
247	Компот из смеси «Вишня»	150	0,02	0,04	13,46	52,48	7,44	0,3	0,003	0,003	4,0
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	595	19,3	17,45	75,2	544,31	169,9	7,59	0,42	0,29	13,15
Полдник											
417	Ватрушка с джемом	60	4,54	4,07	25,30	157,12	32,56	0,76	0,10	0,04	0,22
241	Напиток из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	42,42	1,18	0	0	0,01
	Всего полдник	210	4,56	4,11	38,76	209,6	40	1,06	0,103	0,043	4,22
Ужин											
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	10,93	8,86	30,36	278,07	213,94	0,71	0,07	0,14	0,39
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	8,7	0,41	0	0,005	4,5
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин	300	21,96	11,87	53,92	385,79	227,24	1,52	0,1	0,155	4,89
	Итого за день	1635	69,75	69,57	235,62	1831,69	1081,03	9,36	0,75	0,89	48,48
	Рекомендуется	1500	42	47	203	1400	900	12	0,9	1,0	50

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3 день											
Завтрак первый											
177	Каша рисовая молочная	150	7,51	8,34	30,44	0,91	124,90	1,56	0,12	0,19	0,91
3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
248	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
	Всего завтрак первый	325	10,34	14,83	50,67	143,11	214,23	1,77	0,16	0,21	1,45
Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0	0	0	0	10,0
	Всего завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0	0	0	0	10,0
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	1,71	11,3	66,75	0	0	0	0	4,95
336	Капуста тушеная с мясом кур	150	9	7,5	7,36	225	85,66	1,15	0,05	0,05	15,66
241	Компот из изюма	150	0,43	0	21,42	81	42,42	1,18	0	0	0,01
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	560	23,15	24,56	82,29	660,1	177,95	5,82	0,23	0,14	19,0
Полдник											
	Кондитерские изделия	40	0,96	0,56	15,54	67,16	1,8	0,12	0,016	0,008	0
965	Молоко кипячённое	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95
	Всего полдник	190	8,89	7,82	32,5	238,12	212,56	0,91	0,16	0,27	2,17
Ужин											
109	Сельдь (порциями)	30	6,8	6,84	0	89,6	32	0,4	0,01	0,05	0,32
318	Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,94	123,0	12,6	1,0	0,13	0,08	18,2
200	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	35,0	1,87	0,08	0	0	1,6
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	340	11,34	11,29	42,85	318,36	49,97	1,78	0,164	0,139	20,12
	Итого за день	1515	48,08	54,53	229,93	1425,69	467,35	10,03	0,68	0,55	50
	Рекомендуется	1500	42	47	203	1400	900	12	0,9	1,0	50

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4 день											
Завтрак первый											
43	Суп гречневый молочный	150	4,32	4,97	13,71	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	85	0,02	0,02	0	0,54
3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
	Всего завтрак первый	325	7,22	10,93	34,88	260,12	232	0,49	0,1	0,12	1,29
Второй завтрак											
247	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	Всего завтрак второй	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
Обед											
65	Свекольник со сметаной	200	13,36	7,13	15,79	183,41	42,9	3,35	0,122	0,375	17,68
166	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	12,08	0,8	0,11	0,1	8,05
313	Рис отварной рассыпчатый	110	3,12	3,74	32,52	176	4,6	0,44	0,02	0,01	0
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	42,42	1,18	0	0	0,01
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	580	54,38	16,07	81,74	607,73	150	14,26	0,38	0,1	27,0
Полдник											
	Кондитерские изделия	40	0,96	0,56	15,54	67,16	1,8	0,12	0,016	0,008	0
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71	0	0	0	0	13
	Всего полдник	190	2,26	0,56	40,54	172,36	9	0,32	0,026	0,008	11,7
Ужин											
216	Омлет с сыром	105	11,24	19,51	1,72	227,0	0,00	0,00	0,06	0,039	0,21
196	Кукуруза консервированная	45	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0,32	0,15	0,08	4,5
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	8,7	0,41	0	0,005	4,5
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин	335	20,46	9,9	33,3	258,07	90,66	1,93	0,23	0,13	9,39
	Итого за день	1530	95,01	49,2	188,01	1446,64	541,22	17,74	0,92	0,88	47,14
	Рекомендуется	1500	42	47	203	1400	900	12,0	0,9	1,0	50

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
5 день											
Завтрак первый											
155	Каша «Дружба»	150	4,91	6,25	26,32	180,83	94,21	0,43	0,073	0,122	0,96
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
248	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
	Всего завтрак первый	325	7,74	12,74	46,55	323,03	183,54	0,64	0,113	0,142	1,5
Второй завтрак											
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0	5,16	0,12	0	0	4,8
	Всего завтрак второй	100	0,11	0,01	18,32	72,0	5,16	0,12	0	0	4,8
Обед											
201	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	0,3	0,06	0	0,03
146	Тефтели рыбные	70	8,05	5,25	36,49	109	32,1	0,6	0,06	0,05	1,3
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0	0	0	0	0
247	Компот из смеси ягод (3-х комп.)	150	0,02	0,04	13,46	52,48	7,44	0,3	0,003	0,003	4,0
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	600	29,09	19,35	83,42	623,01	138,19	4,43	22,22	0,16	0,43
Полдник											
584	Булочка «Дорожная»	60	4,82	9,33	40	263,25	0	0	0	0	0
965	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95
	Всего полдник	210	1,47	0,77	29,77	138,16	180	0,15	0,06	0,23	1,95
Ужин											
45	Винегрет овощной	150	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	0,51	0,04	0	6,15
200	Чай с сахаром	150	0,04	0	9,10	35,0	1,87	0,08	0	0	1,6
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	3,5	0,9	0,02	0,009	0
	Всего ужин	320	11,85	6,72	28,62	164,6	26,12	1,82	0,06	0,014	10,65
	Итого за день	1555	50,64	39,68	204,08	1314,8	368,85	7,37	22,5	0,36	55,58
	Рекомендуется	1500	42	48	203	1400	900	12	0,9	1,0	50

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6 день											
Завтрак первый											
99	Каша ячневая на сухом молоке	150	4,98	5,69	21,10	153	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28
3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	12,75	0,92	0,071	0,032	0
252	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,5	1,97	19,23	99,17	64,11	0,07	0,01	0,01	0,07
	Всего завтрак первый	325	8,06	12,9	50,14	346,04	271,66	2,44	0,171	0,382	0,35
Второй завтрак											
491	Напиток из черной смородины	100	0,2	0,1	10,7	44,0	7,5	0,29	0,01	0	16,5
	Всего завтрак второй	100	0,2	0,1	10,7	44,0	7,5	0,29	0,01	0	16,5
Обед											
34	Салат из свеклы	40	0,7	3,1	6,9	58,0	5,6	0,9	0,0	0,47	186,6
42	Суп с рыбным консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	6,4	1,04	0,08	86,34
313	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,45	5,28	33,48	211,0	12,8	3,95	0,18	0,09	0
161	Котлета мясная	60	8,43	6,87	6,14	119,25	23,17	0,74	0,03	0,04	0,69
228	Соус основной красный	25	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0
382	Кисель из сока	150	0,43	0,04	22,65	92,70	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	645	22,85	23,4	91,21	670,51	135,08	7,9	0,3	0,3	34
Полдник											
	Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	125,1	1,8	0,12	0,01	0,01	0
411	Чай с джемом	150	0,06	0,02	9,46	37,89	9,47	0,27	0,00	0,00	0,03
	Всего полдник	170	2,31	3,56	31,93	162,99	254	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
206	Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218,0	0	0	0	0	0,14
241	Компот из кураги	150	0,43	0	21,42	81	42,42	1,18	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	3,5	0,9	0,02	0,009	0
	Всего ужин	320	4,74	11,71	48,7	319,76	64,1	1,76	0,09	0,09	12,47
	Итого за день	1560	46,39	44,1	240,64	1570,3	724,84	12,43	0,66	1,1	124,55
	Рекомендуется	1500	42	48	203	1400	900	12	0,9	1,0	50

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7 день											
Завтрак первый											
44	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25	141	0,27	0,06	0,11	0,75
3	Хлеб с маслом и сыром	20/5	3,37	4,95	9,74	99,0	12,75	0,92	0,071	0,032	0
248	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
	Всего завтрак первый	325	8,94	11,25	33,53	266	118,28	3,28	0,221	0,092	0,54
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	Всего завтрак второй	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
Обед											
70	Огурец соленый консервированный	45	0,36	0,05	1,13	6,3	10,35	0,27	0,02	0,02	4,5
59	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,0	52,2	1,21	0,05	0,05	14,22
152	Гуляш из говядины	80	13,1	15,76	4,02	217,47	2,84	0,14	0,03	0,02	0,6
313	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	3,76	27,46	159,0	16,7	0,75	0,03	0,02	0
241	Компот из изюма	150	0,43	0	21,42	81	42,42	1,18	0	0	0,01
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	640	19,3	17,45	75,2	544,31	169,9	7,59	0,42	0,29	26,74
Полдник											
2	Батон с джемом (сад)	40	1,54	0,16	13,16	61,0	4,6	0,27	0,02	0	0,01
	Кондитерские изделия (ясли)	40	2,25	3,54	22,47	125,1	6	0,3	0,024	0,024	0
965	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95
	Всего полдник	190	8,14	7,45	42,83	267,1	190,6	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
130	Сырники из творога со сгущенным молоком	120	8,87	10,53	27,0	280,13	166,3	0,74	0,07	0,2	0,28
200	Чай с сахаром	150	0,04	0	9,10	35	1,87	0,08	0	0	1,6
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	290	18,8	11,27	39,26	336,71	57,8	1,64	0,1	0,15	3,31
	Итого за день	1545	55,18	51,9	196,42	1496,72	554,58	12,99	0,9	1,1	34,37
	Рекомендуется	1500	42	48	203	1400	900	12	0,9	1,0	50

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
8 день											
Завтрак первый											
185	Каша овсяная «Геркулес»	150	2,39	4,20	11,98	95,61	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	85	0,02	0,02	0	0,54
	Всего завтрак первый	325	5,22	10,69	32,21	237,81	91	0,22	0,04	0,01	0,54
Второй завтрак											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0	0	0	0	10,0
	Всего завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0	0	0	0	10,0
Обед											
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	14,4	0,19	0,02	0,02	4,32
67	Суп картофельный с рисом	200	5,94	4,86	23,91	163,64	51,09	2,3	0,26	0,1	16,73
295	Рулет из птицы	60	7,18	5,92	5,39	104	18,5	0,84	0,04	0,09	1,98
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,48	4,86	1,11	0,06	0	0,00
491	Компот из брусники/клюквы	100	0,2	0,1	10,7	44,0	7,5	0,29	0,01	0	16,5
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	665	14,28	14,35	67,9	460,74	113,74	25,08	0,29	0,14	13,94
Полдник											
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1	1,8	0,12	0,01	0,01	0
241	Напиток из кураги	150	0,43	0	21,42	81	42,42	1,18	0	0	0,01
	Всего полдник	140	1,47	0,77	29,77	138,16	1,8	0,12	0,016	0,008	25
Ужин											
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,59	6,1	19,36	147,0	4,86	1,11	0,06		4,29
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	8,7	0,41	0	0,005	4
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	3,5	0,9	0,024	0,009	0
	Всего ужин	300	22,19	14,25	53,78	374,28	53,46	3,61	0,134	0,214	8,32
	Итого за день	1520	43,65	40,16	199,38	1276,99	279,38	29,39	0,58	0,41	52,8
	Рекомендуется	1500	42	48	203	1400	900	12	0,9	1,0	50

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9 день											
Завтрак первый											
160	Каша молочная жидкая манная	150	5,58	6,05	26,46	182,94	105,57	0,39	0,05	0,156	0,66
248	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	83,33	0,01	0,02	0,01	0,54
3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
	Всего завтрак первый	325	8,41	12,62	46,35	326,81	194,9	0,6	0,09	0,176	1,2
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
	Всего завтрак второй	100	0,49	0,1	15,72	66,0	19,2	0,36	0,096	0,036	24
Обед											
67	Суп картофельный с горохом	200	5,94	4,86	23,91	163,64	51,09	2,3	0,26	0,1	16,73
179	Курица в соусе с томатом	60	6,43	8,4	2,27	94,5	10,63	0,73	0,03	0,02	1,36
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0	0	0	0	14,53
247	Компот из смеси «Вишня»	150	0,02	0,04	13,46	52,48	7,44	0,3	0,003	0,003	0,4
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	630	34,05	23,94	82,91	687,85	155,31	8,73	0,312	0,512	34,24
Полдник											
454	Расстегай с рыбой	60	7,84	5,06	20,41	167,0	0	0	0	0	0,16
241	Напиток из изюма	150	0,43	0	21,42	81	42,42	1,18	0	0	0,01
	Всего полдник	210	2,26	0,56	40,54	172,36	9	0,32	0,025	0,008	11,7
Ужин											
110	Омлет натуральный	120	7,18	6,8	6	125,6	65,66	0,8	0,05	0,04	0,39
196	Горошек зеленый консервированный	45	2,25	0,09	3,74	24,75	11,7	0,32	0,15	0,08	4,5
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	8,7	0,41	0	0,005	4
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	300	13,42	16,6	28,05	314,51	17,07	0,7	0,224	0,409	6,27
	Итого за день	1565	68,27	62,8	199,04	1644,77	404,48	10,54	0,8	1,4	66,9
	Рекомендуется	1500	42	48	203	1400	900	12	0,9	1,0	50

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
10 день											
Завтрак первый											
96	Каша пшенная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	139,01	0,57	0,11	0,02	1,46
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	85	0,02	0,02	0	0,54
3	Бутерброд с маслом	20/5/10	1,58	5,24	9,81	93,87	6	0,2	0,02	0,01	0
	Всего завтрак первый	335	12,98	18,7	45,37	393,78	456,01	1,49	0,25	0,11	2,31
Второй завтрак											
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0	5,16	0,12	0	0	4,8
	Всего завтрак второй	100	0,11	0,01	18,32	72,0	5,16	0,12	0	0	4,8
Обед											
56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,95	4,8	6,87	94,49	37,48	0,68	0,05	0,03	15,54
244	Рыба, припущенная в овощах	70	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	0,43	0,04	0	0,77
313	Рис отварной рассыпчатый	110	3,12	3,74	32,52	176	4,6	0,44	0,02	0,01	0
347	Соус белый основной	25	0,15	0,87	0,91	12,0	2,9	0,03	0	0	0,06
241	Компот из кураги	150	0,43	0	21,42	81	42,42	1,18	0	0	0,01
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед	615	18,88	9,59	100,81	567,05	124,89	6,64	0,422	0,139	14,53
Полдник											
	Кондитерские изделия	40	0,96	0,56	15,54	67,16	1,8	0,12	0,015	0,008	0
965	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95
	Всего полдник	190	5,31	4,31	22,74	148,16	181,8	0,27	0,075	0,238	1,95
Ужин											
284	Оладьи из печени	85	9,78	11,66	16,41	210,0	37,9	3,27	0,14	0,87	7,37
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	14,4	0,19	0,02	0,02	4,32
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	8,7	0,41	0	0,005	4
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин	295	21,53	16,646	41,57	344,88	64,5	4,17	0,184	0,904	16,19
	Итого за день	1535	59,03	49,6	226,59	1532,81	948	14	1,2	1,4	33,6
	Рекомендуется	1500	42	48	203	1400	900	12	0,9	1,0	50