



Примерное (десятидневное меню) зимне-весеннее  
для организации питания воспитанников МБДОУ ДС №29 от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день (понедельник)</b>								
Завтрак	Омлет	80	8,32	10,14	3,38	137,8	72/2004	
	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89,00	481/2008	
	Батон	20	1,52	0,56	10,32	52,4	6/2011	
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6/2011	
	Сыр	5	1,15	1,45	0	18	7/2011	
<b>итого</b>			<b>14,20</b>	<b>18,99</b>	<b>26,70</b>	<b>334,60</b>		
Завтрак II	Кефир	150	4,50	4,80	6,00	88,50	698/2004	
<b>итого</b>			<b>4,50</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>		
Обед	Суп гороховый с курицей с гречками	150	4,29	7,8	12,09	222,3	44/2008	
	Котлета мясная	50	7,78	5,70	7,85	114,42	608/2005	
	Сборный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	110	2,46	2,46	14,34	90	694/708/2005	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,38	43,50	123/2012	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	18,60	70,70	868/2005	
<b>итого</b>			<b>16,21</b>	<b>16,26</b>	<b>46,26</b>	<b>540,92</b>		
Полдник	Пельмени	130	12,90	20,42	24,09	306,19	442,443,444/2011	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0	9,86	37,20	393/2011	
<b>итого</b>			<b>12,94</b>	<b>20,42</b>	<b>33,95</b>	<b>343,39</b>		
<b>итого за день</b>			<b>47,86</b>	<b>60,47</b>	<b>127,90</b>	<b>1307,41</b>		
<b>2 день (вторник)</b>								
Завтрак	Каша манная молочная	130	3,4	3,3	10,7	86,1	168/2010	
	Батон	20	1,52	0,56	10,32	52,4	6/2011	
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6/2011	
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005	
	<b>итого</b>			<b>5,13</b>	<b>7,98</b>	<b>31,56</b>	<b>196,9</b>	
Завтрак II	Йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8	230116/2015	
<b>итого</b>			<b>95</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>368/2011</b>
Обед	Помидор соленный	40	0,32	0,04	1	5,6	70/2005	
	Борщ с курицей со сметаной	150	2,67	7,8	20,4	151,8	170/2005	
	Каша гречневая	110	5,4	4,1	26,2	168,2	679/2005	
	Рыбная котлета	50	7,5	2,5	4,8	71,8	255/2010	
	Кисель	150	0	0	4	21,8	983/2008	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,68	47,04	480/2011	
	<b>итого</b>			<b>17,49</b>	<b>14,68</b>	<b>66,08</b>	<b>466,24</b>	
Полдник	Ленивые вареники со сметанным соусом	130	21,8	10,7	21,3	267,8	229/2012	
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005	
<b>итого</b>			<b>21,97</b>	<b>10,7</b>	<b>31,8</b>	<b>288,8</b>		
<b>итого за день</b>			<b>50,29</b>	<b>37,91</b>	<b>165,74</b>	<b>1169,74</b>		
<b>3 день (среда)</b>								
Завтрак	Каша молочная рисовая	130	3,1	0,7	10,9	86	94/2010	
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6/2011	
	Сыр	5	1,15	1,45	0	18	7/2011	
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,375	43,5	123/2012	
	<b>итого</b>			<b>6,11</b>	<b>6,57</b>	<b>29,815</b>	<b>205,9</b>	
Завтрак II	Йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8	230116/2015	
<b>итого</b>			<b>4,8</b>	<b>3</b>	<b>8,1</b>	<b>80,8</b>		
Обед	Бульон с рубленными яйцом и гречками	150	5,3	2,3	11,03	90	185/2012	
	Пельмени	130	12,90	20,42	24,09	306,19	442,443,444/2011	
	Сок	100	1,00	0,10	2,90	16,60	399/2011	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,38	43,50	123/2012	
	Огурец соленный	40	0,32	0,04	1,00	5,60	70/2005	
	<b>итого</b>			<b>21,17</b>	<b>23,16</b>	<b>47,40</b>	<b>461,89</b>	
	Полдник	Овощное рагу с тушенкой	150	12,4	13,8	10,5	217	8/2017
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	12,60	25,20	943/2005	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,38	43,50	123/2012	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,80	41,80	368/2011	
<b>итого</b>			<b>14,63</b>	<b>14,48</b>	<b>41,28</b>	<b>327,50</b>		
<b>итого за день</b>			<b>46,71</b>	<b>47,21</b>	<b>126,59</b>	<b>1076,09</b>		
<b>4 день (среда)</b>								
Завтрак	Плов с изюмом	150	3,3	10,2	49,5	304,5	183/2011	
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6/2011	
	Батон	20	1,52	0,56	10,32	52,4	6/2011	
	Сыр	5	1,15	1,45	0	18	7/2011	
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005	
	<b>итого</b>			<b>6,18</b>	<b>16,33</b>	<b>70,36</b>	<b>433,3</b>	
Завтрак II	Йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8	230116/2015	
<b>итого</b>			<b>4,2</b>	<b>4,05</b>	<b>15,3</b>	<b>121,8</b>		
Обед	Помидор соленный	40	0,32	0,04	1	5,6	70/2005	
	Свекольник с курицей и сметаной	150	9,86	9,6	6,12	151	58/2011	
	Рис отварной	110	2,13	2,2	28,2	112,6	511/2004	
	Рыба запеченная с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27	244/2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,68	47,04	480/2011	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,6	70,7	868/2005	
	<b>итого</b>			<b>18,37</b>	<b>12,26</b>	<b>65,49</b>	<b>413,94</b>	
Полдник	Суп вермишелевый молочный	150	4,3	3,9	14,1	108,9	93/2010	
	Булочка "Веснушка" (с изюмом)	60	4,89	3,88	35,63	196,62	573/2012	
	Чай с сахаром	150	0,17	0,00	10,50	21,00	943/2005	
	Груша	95	0,38	0,28	9,80	44,60	210104/2015	

итого			9,74	8,06	70,03	371,12	
итого за день			38,49	40,70	221,18	1340,16	
5 день (пятница)							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,5	4,1	12,8	106,2	94/2010
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,375	43,5	123/2012
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6/2011
итого			6,36	8,52	31,715	208,1	
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8	230116/2015
	Груша	95	0,38	0,28	9,8	44,6	210104/2015
итого			4,58	4,33	25,1	166,4	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0,04	1	5,6	70/2005
	Рассольник со сметаной и курицей	150	2,53	9,51	23	197/2008	
	Макаронь отварные	110	4,05	3,3	19,4	123,5	688/2005
	Бефстроганов из печени	50	7,85	9,05	0,75	115,5	172/2004
	Кисель	150			4	21,8	983/2008
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,375	43,5	123/2012
итого			16,4	22,2	56,525	487,2	
Полдник	Сырники/со стуженным молоком	110/20	20,4	15,3	25,3	329,1	231/2012
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005
итого			20,57	15,3	35,8	350,1	
итого за день			47,91	50,35	149,14	1211,8	
6 день (понедельник)							
Завтрак	Молочная каша "Дружба"	150	4,4	2,6	21,6	121,9	93/2004
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,375	43,5	123/2012
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6/2011
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005
итого			6,26	7,02	40,515	223,8	
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8	230116/2015
	сок	100	1	0,1	2,9	16,6	399/2011
итого			5,2	4,15	18,2	138,4	
Обед	Морковь тушенная с зел горошком и луком	40	0,8	0,8	2,7	20,2	75/2005
	Суп "дальневосточный" (морская капуста) с курицей с рубленым яйцом со сметаной	150	5,76	6,6	4,8	98,34	88/2008
	Гречка отварная	110	5,4	4,1	26,2	168,2	679/2005
	Котлета мясная	60	9,34	6,84	9,42	137,3	608/2005
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,6	70,7	868/2005
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,375	43,5	123/2012
итого			22,98	18,64	70,995	538,24	
Полдник	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	15	100,65	694/2005
	Закуска из сельди с луком	40	4,95	4,81	0,8	66,36	28/2010
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,375	43,5	123/2012
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005
итого			9,01	8,63	34,675	231,51	
итого за день			43,45	38,44	163,485	1131,95	
7 день (вторник)							
Завтрак	Омлет	130	8,32	10,14	3,38	137,8	72/2004
	Кабачковая икра	40	0,8	3,6	3,1	47,6	50/2005
	Батон	20	1,52	0,56	10,32	52,4	
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6/2011
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005
итого			10,85	18,42	27,34	296,2	
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8	230116/2015
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,8	41,8	368/2011
итого			4,58	4,43	25,1	163,6	
Обед	Свекла тушенная с изюмом	40	0,82	2,45	9,11	61,16	32/2012
	Щи с курицей и сметаной	150	13,95	9,36	29,7	219	187, 637/2005
	Плов с курицей	110	10,63	8,9	18,7	197,5	304/2005
	Кисель	150			4	21,8	983/2008
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,68	47,04	480/2011
итого			27	20,95	71,19	546,5	
Полдник	Каша молочная "Дружба" (жидкая)	150	4,01	3,32	12,81	102,7	93/2010
	Булочка домашняя (с сахаром)	60	4,30	8,25	28,70	152,30	274/2004
	Чай с сахаром	150	0,17	0,00	10,50	21,00	943/2005
итого			8,48	11,57	52,01	276,00	
итого за день			50,91	55,37	175,64	1282,30	
8 день (среда)							
Полдник	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	15	100,65	694/2005
Завтрак	Молочная пшеница каша жидкая	150	4,35	4,11	13,9	110,1	94/2010
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0,1	19,1	74	200,264/2004
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,375	43,5	123/2012
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6/2011
итого			6,44	8,63	41,415	265	
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8	230116/2015
	Банан	95	1,5	0,5	21	96	368/2011
итого			5,7	4,55	36,3	217,8	
Обед	Суп с домашней лапшой	150	3,82	7,02	35,8	164,1	110/2008
	Азу по-татарски	130	22,8	17,3	38,3	234,6	438/2004
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,375	43,5	123/2012
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005
итого			28,44	24,62	92,975	463,2	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком	130	12,8	11,5	31,13	343,27	117/2004
	Чай с сахаром	150	0,17	0	10,5	21	943/2005
итого			12,97	11,5	41,63	364,27	
итого за день			53,55	49,3	212,32	1310,27	
9 день (четверг)							
Завтрак	Макаронь запеченные с сыром	110	5,76	5,94	15,69	146,23	207/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,24	9,68	47,04	480/2011
	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89,00	481/2008
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,40	6/2011

итого			10,57	13,02	38,37	319,67	
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8	230116/2015
	Груша	95	0,38	0,28	9,8	44,6	210104/2015
итого			4,58	4,33	25,1	166,4	
Обед	Помидор соленый	40	0,32	0,04	1	5,6	70/2005
	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной и курицей	150	6,4	7,3	9,3	132,3	202/2008
	Зрза магно-мясная с подливом	60	11,3	10,3	25,2	254,4	75/2010
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,6	70,7	868/2005
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,68	47,04	480/2011
итого			19,65	17,88	63,78	510,04	
Полдник	Рис отварной	110	2,13	2,2	28,2	112,6	694/2005
	Закуска из сельди с луком	40	4,95	4,81	0,8	66,36	28/2010
	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1,00	5,60	70/2005
	Чай с сахаром	150	0,17	0,00	10,50	21,00	943/2005
	Слойка с повидлом	60	4,06	7,57	32,58	214,25	
итого			7,57	7,05	73,08	205,56	
итого за день			42,37	42,28	200,34	1201,67	
10 день (пятница)							
Завтрак	Каша манная	130	3,4	3,3	10,7	86	94/2010
	Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6/2011
	Чай с лимоном	180	0,2	0	12,6	25,2	943/2005
итого			6,24	8,72	42,54	263,1	
Завтрак II	йогурт питьевой	150	4,2	4,05	15,3	121,8	230116/2015
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,8	41,8	368/2011
итого			4,58	4,43	25,1	163,6	
Обед	Огурец соленый	40	0,32	0,04	1	5,6	70/2005
	Суп с фрикадельками	150	5,6	5,4	11,9	119,2	83/2010
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	15	100,65	694/2005
	Рыбное суфле/ томатный соус	60/25	9,9	3,93	3,56	89,4	341, 348/2011
	Кисель	150			4	21,8	983/2008
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,375	43,5	123/2012
итого			19,71	13,19	43,835	380,15	
Полдник	ленивые вареники со сгущенным молоком	130	21,8	10,7	21,3	267,8	229/2012
	Чай с лимоном	150	0,16	0	10,5	21	943/2005
итого			21,96	10,7	31,8	288,8	
итого за день			52,49	37,04	143,275	1095,65	
среднее значение за период 10 дней			47,40	45,91	168,56	1212,70	