

Заведующий МДОАУ "Буратино" Нуралина А.И.

Утверждаю

Примерное десятидневное меню МДОАУ "Детский сад №3 "Буратино" на возраст с 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж			
День 1							
завтрак:	каша овсянная молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
второй завтрак	сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	57
обед:	салат из кат. И зел. Гороха	45	0,89	2,36	4,4	42,4	58
...	Рассольник "Ленинградский"	150	1,2	3,06	10,15	73	76
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	304
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Полдник	макароны с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112	317
	чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	263,264
Ужин	каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	к/к
Итого за первый день:			44,12	44,74	234,22	1519,65	
День 2							
завтрак:	каша пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	200,264
второй завтрак	банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	368
обед:	салат винегрет	40	0,64	2,1	3,4	36,6	2
	суп картофельный с рисом	200	1,58	2,18	11,66	72	80
	рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	77
	кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
Полдник	омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	215
	чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	263,264
ужин	картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261
Итого за второй день:			37,13	52,51	183,72	1396,25	
День 3							
завтрак:	каша манная	150	4,66	5,6	18,82	144	88
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	261
второй завтрак	сок	180	0,9	0	18,18	76	57
обед:	салат из реп. Лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	11
	суп картофельный спельменами	250	4,6	3,9	17,7	125	22
	каша ячневая рассыпчатая	120	2,97	2,9	21,14	122,4	302
	гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	компот	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
Полдник	твороженная запеканка	120	21,04	14,46	20,58	296	237
	чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	263,264
Ужин	каша пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	261
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	к/к
Итого за третий день:			55,99	52,25	247,02	1700,07	
День 4							
завтрак:	суп молочный	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368

Итого за седьмой день:			47,29	49,19	239,41	1619,56	
День 8	суп молочный	200	5,85	5,81	19,99	155	44
завтрак:	Бутерброд с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	1
	чай с сахаром	180	0,04	0	12,13	47	200,264
второй завтрак	сок	180	0,9	0	18,18	76	57
Обед:	салат из репчатого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	11
	суп с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81	81
	ленивые голубцы в том. Соусе	50	4,11	3,18	2,99	56,88	151
	картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	компот	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
Полдник	яйцо вареное	63	5,1	4,6	0,3	63	209
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	к\к
	чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	263,264
Ужин	каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	к\к
Итого за восьмой день:			41,36	42,54	227,88	1454,28	
День 9	каша рисовая	150	4,16	5,6	19,56	144	173
завтрак:	Бутерброд с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	1
	чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	200,264
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
обед:	салат винегрет	40	0,64	2,1	3,4	36,6	2
	суп картофельный с рыбой	180	6,05	3,49	3,55	119	84
	макаронны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	317
	гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
Полдник	ленивые вареники	125	17,13	15,17	17,71	276	230
	чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	263,264
Ужин	картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого за девятый день:			53,99	54,56	180,02	1583,7	
День 10	каша пшенная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
завтрак:	Бутерброд с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	1
	кофе с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
второй завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	57
Обед	салат из свеклы	45	0,49	0,03	4,54	21	45
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35	64
	жаркое по домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180	276
	компот	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
Полдник	булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	274
	снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	251
Ужин	каша овсяная	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	к\к
Итого за десятый день:			52,66	46,01	227,49	1505,85	
Итого за весь период			910,64	926,04	4457,48	30628,12	