

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ –
ДЕТСКИЙ САД № 18 Г. СЕГЕЖИ.**

С 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ С 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ НА 10 ДНЕЙ

Прием пищи	Наименование 1 день понедельник	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 2 день вторник	№ тех. карты	Выход блюда гр
Завтрак	Каша геркулесовая молочная Чай с лимоном Печенье	4 111 б/н	150 180/5 20	Каша гречневая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом сливочным	6 107 181	150 180 30/5
2 завтрак	Кисломолочные продукты	115	50	Кисломолочные напитки	115	50
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне Жаркое по-домашнему Огурец соленый Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	24 51 162 104 199	150 150 30 150 30	Суп рыбный Бефстроганов Рис отварной рассыпчатый Компот из яблок Хлеб ржаной	29 62 78 105 199	150 60 100 150 30
Ужин	Макароны отварные с сыром Компот из изюма Хлеб пшеничный	79 102 198	120/10 180 30	Рагу овощное с маслом Чай сладкий Хлеб пшеничный	73 109 199	150 180 30
			1255			1265
Прием пищи	Наименование 3 день среда	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 4 день четверг	№ тех. карты	Выход блюда гр
Завтрак	Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	3 108 180	150 180 30/5/10	Каша ячневая молочная Чай с молоком Хлеб пшеничный с маслом сливочным	9 110 181	150 180 30/5
2 завтрак	Кисломолочные напитки	115	50	Кисломолочный напиток	115	50
Обед	Бульон куриный с яйцом Суфле куриное Макароны отварные Компот из кураги Хлеб ржаной	23 52 81 101 199	150 50 100 150 30	Свекольник с мясом Рыба по-польски Картофельное пюре Компот из чернослива Хлеб ржаной	31 59 71 106 199	150 50 100 180 30
Ужин	Творожная запеканка со сгущ.мол Чай сладкий Сок	90 109 130	100/20 180 80	Омлет Отвар шиповника Хлеб пшеничный Фрукт (яблоко)	12 112 199 303	80 180 30 40
			1285			1255

Прием пищи	Наименование 5 день пятница	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 6 день понедельник	№ тех. Карты	Выход блюда гр
Завтрак	Каша из разных круп молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	1 107 180	150 180 30/5/10	Каша пшеничная молочная Чай с лимоном Пряник	5 111 б/н	150 180/5 20
2 завтрак	Кисломолочный напиток	115	50	Кисломолочный напиток	115	50
Обед	Суп молочный с макаронными изд Котлета мясная, соус томатный Греча отварная рассыпчатая Отвар из изюма Хлеб ржаной	22 51/172 77 102 199	150 50/20 100 150 30	Суп гороховый на курице Тефтели мясные Сложный гарнир Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	25 51 71/74 104 199	150 70 150 150 30
Ужин	Винегрет Сдоба с сахаром Чай сладкий	155 202 109	100 60 180	Салат рыбный Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный	183 105 199	80 180 30
			1265			1245
Прием пищи	Наименование 7 день вторник	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 8 день среда	№ тех. Карты	Выход блюда гр
Завтрак	Вермишель молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом сливочным	11 108 181	150 180 30/5	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	8 107 180	150 180 30/5/10
2 завтрак	Кисломолочный напиток	115	50	Кисломолочный напиток	115	50
Обед	Геркулесовый на мясе Котлета рыбная Рис отварной рассыпчатый Соус томатный Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	28 53 71 40 104 199	150 60 100 40 150 30	Рассольник на мясном бульоне Печень по-строгановски Греча отварная Компот из кураги Хлеб ржаной	30 63 77 101 199	150 70 130 150 30
Ужин	Сырники с повидлом Чай сладкий	109	100/20 180	Запеканка картофельная с мясом Соус молочный Отвар из чернослива Хлеб пшеничный	65 173 106 199	180 30 180 30
			1245			1405

Прием пищи	Наименование 9 день четверг	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 10 день пятница	№ тех. Карты	Выход блюда гр
Завтрак	Сырница	2	150	Каша рисовая молочная	7	150
	Чай с молоком	110	180	Какао с молоком	108	180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	181	30/5	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	180	30/5/10
2 завтрак	Кисломолочные продукты	115	50	Кисломолочный напиток	115	50
Обед	Щи из св.капусты вегетарианский	38	150	Борщ на курице	64	150
	Гуляш мясной	55	50	Рулет мясной с яйцом	65	80
	Макаронные отварные	81	100	Соус сметанный	171	20
	Компот из яблок	105	150	Зеленый горошек	3а	50
	Хлеб ржаной	199	30	Отвар изюма	104	150
				Хлеб ржаной	199	30
Ужин	Картофельное пюре	71	150	Салат из свежей моркови	153	100
	Икра кабачковая	165	50	Сдоба с сахаром	202	60
	Отвар шиповника	112	150	Чай сладкий	109	180
	Хлеб пшеничный	199	30	Фрукт (яблоко)	300	75
			1275			1345

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,9	8,25	14,98	153,77	-	4
	Чай с лимоном	180/5	0,1	-	10,4	55,0	0,02	111
	Печенье	20	0,35	6,9	8,0	66,0	-	
		355	5,35	15,15	31,38	274,77	0,02	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	50	0,14	-	4,5	26,6	6,0	115
		50	0,14	-	4,5	26,6	6,0	
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне	150	3,09	3,57	9,79	88,5	3,48	24
	Жаркое по- домашнему	150	15,35	4,7	16,32	190,6	6,4	51
	Огурец соленый	30	0,24	0,3	0,52	3,9	1,5	162
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	85,0	0,3	104
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		510	21,56	9,56	64,75	456,5	11,68	
Ужин	Макароны отварные с сыром	120/10	2,2	10,0	12,2	167,3	0,1	79
	Компот из изюма	180	0,39	-	24,9	101,7	0,36	102
	Хлеб пшеничный	30	3,4	1,3	23,1	118,0	-	198
		340	5,99	11,3	60,2	347,7	0,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	33,04	36,01	160,83	1105,57	18,08	

ВТОРНИК 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	161,7	0,6	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84,0	1,18	107
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	1,83	5,66	10,96	102,0	-	181
		365	9,86	15,86	42,47	347,7	1,78	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	50	0,14	-	4,5	36,8	1,6	130
		50	0,14	-	4,5	36,8	1,6	
Обед	Суп рыбный	150	4,1	3,5	12,12	120,86	0,66	29
	Бефстроганов	60	6,97	12,56	4,89	165,52	3,2	62
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,18	21,05	105,0	-	78
	Компот из яблок	150	0,12	-	13,39	52,0	1,3	105
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		490	16,17	20,21	68,77	531,88	5,16	
Ужин	Рагу овощное с маслом	150	3,24	10,08	9,44	101,3	8,43	73
	Чай сладкий	180	0,14	-	13,2	55,0	0,02	109
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		360	5,93	11,05	39,96	244,8	11,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1265	32,1	47,12	155,7	1161,18	19,62	

СРЕДА 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,5	5,85	15,6	125,2	0,6	3
	Какао с молоком	180	2,3	2,9	12,2	76,0	1,3	108
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	3,15	4,58	9,7	92,6	0,05	180
		375	7,95	13,33	37,5	293,8	1,95	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	50	0,14	-	4,5	36,8	1,6	130
		50	0,14	-	4,5	36,8	1,6	
Обед	Бульон куриный с яйцом	150	0,72	0,06	0,8	60,0	0,28	23
	Суфле куриное	50	5,6	8,1	9,4	107,0	0,04	52
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	-	81
	Компот из кураги	150	0,33	-	20,82	84,75	-	101
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		480	12,87	12,14	65,97	452,25	0,32	
Ужин	Творожная запеканка со сгущ. молоком	100/20	10,66	9,04	9,92	135,42	0,28	90
	Чай сладкий	180	0,14	-	13,2	55,0	0,02	109
	Сок	80	0,4	0,08	8,08	36,8	1,6	130
		380	11,2	9,12	31,2	227,22	1,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285	32,16	34,59	139,17	1010,07	5,77	

ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	130,0	-	9
	Чай с молоком	180	1,9	-	13,2	55,0	0,02	110
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102	-	181
		365	8,4	10,52	45,1	2870	0,02	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	115
		50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	
Обед	Свекольник с мясом	150	1,35	3,8	7,47	80,43	7,41	31
	Рыба по-польски	50	8,3	8,2	8,7	131,56	0,37	59
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	101,44	12,1	71
	Компот из чернослива	180	0,39	-	24,9	101,7	0,36	106
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		510	14,63	16,17	72,01	503,63	20,24	
Ужин	Омлет	80	5,5	4,98	1,03	65,1	0,09	12
	Отвар шиповника	180	0,14	0,1	16,06	59,0	80,1	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
	Фрукт (яблоко)	40	0,2	0,2	3,9	18,8	4,0	303
		330	8,39	6,25	38,31	231,4	84,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	32,72	32,94	157,52	1057,53	105,01	

ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша из разных круп молочная	150	3,09	5,85	20,39	130,0	1,46	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84,0	1,18	107
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	3,15	4,58	9,7	92,6	0,05	180
		375	9,04	12,83	42,85	306,6	2,69	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	115
		50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	
Обед	Суп молочный с макаронными издел.	150	5,18	3,36	7,98	86,0	4,16	22
	Котлета мясная с соусом томатным	50/20	5,44	5,61	5,47	98,0	-	51/172
	Греча отварная рассыпчатая	100	4,73	4,06	25,76	131,15	-	77
	Отвар из изюма	150	0,33	-	20,82	84,75	-	102
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		500	18,23	15,16	77,31	488,4	4,16	
Ужин	Винегрет	100	1,35	3,16	7,69	81,6	3,25	155
	Сдоба с сахаром	60	3,24	3,88	33,44	180,0	-	202
	Чай сладкий	180	0,14	-	13,2	55,0	0,02	109
	340	4,73	7,04	54,33	316,6	3,27		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1265	33,3	36,03	176,59	1147,1	10,68	

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,07	7,81	15,3	125,7	0,67	5
	Чай с лимоном	180/5	0,1	-	10,4	55,0	0,02	111
	Пряник	20	1,3	1,6	10,66	51,6	-	
		355	6,47	9,41	36,36	232,3	0,69	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	115
		50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	
Обед	Суп гороховый на курице	150	7,29	4,59	16,87	138,29	11,8	25
	Сложный гарнир	150	3,13	3,56	18,76	115,7	8,4	71/74
	Тефтели мясные	70	1,09	0,91	0,42	14,79	0,08	51
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	85,0	0,3	104
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		550	14,39	10,05	74,17	442,28	20,58	
Ужин	Салат рыбный	80	12,37	7,85	10,68	163,1	4,4	183
	Компот из свежих яблок	180	0,12	-	13,39	52,0	1,3	105
	Хлеб пшеничный	180	0,14	-	13,2	55,0	0,02	199
		290	15,04	8,82	41,39	303,6	5,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	37,2	29,28	154,02	1013,68	27,53	

ВТОРНИК 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,18	2,36	7,98	96,0	4,16	11
	Какао с молоком	180	2,3	2,9	12,2	76,0	1,3	108
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	1,83	5,66	10,96	102,0	-	181
		365	9,63	9,84	29,88	264,6	5,51	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	115
		50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	
Обед	Суп геркулесовый на мясе	150	3,0	1,92	8,03	76,17	2,99	28
	Рис отварной	100	2,04	3,2	13,62	101,44	12,1	71
	Котлета рыбная	60	4,13	3,81	13,8	88,0	0,37	53
	Соус томатный	40	0,41	1,0	3,26	23,73	0,73	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	85,0	0,3	104
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		530	12,46	10,92	76,83	462,84	16,49	
Ужин	Сырники с повидлом	100/20	7,1	9,5	5,67	109,6	0,23	
	Чай сладкий	180	0,14	-	13,2	55,0	0,02	109
		300	7,24	9,5	18,87	164,6	0,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	30,63	31,26	127,68	927,54	22,81	

СРЕДА 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,11	7,77	8,09	136,92	1,21	8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84,0	1,18	107
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	3,15	4,58	9,7	92,6	0,05	180
		375	10,06	14,75	30,55	313,52	2,44	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	115
		50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	150	1,68	3,66	12,67	79,56	6,03	30
	Греча отварная	130	6,29	5,45	35,64	165,5	-	77
	Печень по-строгановски	70	8,33	2,85	2,48	105,57	0,35	63
	Компот из кураги	150	0,33	-	20,82	84,75	-	101
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		560	19,18	12,93	88,93	523,88	6,38	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	10,34	7,72	11,37	156,53	6,93	65
	Соус молочный	30	0,64	1,51	4,42	33,9	0,11	173
	Отвар чернослива	180	0,39	-	24,9	101,7	0,36	106
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		420	13,93	10,2	58,01	380,63	7,4	
	Итого за день:	1405	44,47	38,88	179,59	1253,53	16,78	

ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Сырница	150	9,41	10,84	20,1	224,7	1,12	2
	Чай с молоком	180	1,5	2,3	8,5	52,33	1,42	110
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	1,83	5,66	10,96	102,0	-	181
		365	12,74	18,8	39,56	379,03	2,54	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	115
		50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	
Обед	Щи из св.капусты вегетарианский	150	2,7	2,46	3,73	43,99	11,07	38
	Гуляш мясной	50	6,85	7,34	3,3	110,68	0,5	55
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	-	81
	Компот из яблок	150	0,12	-	13,39	52,0	1,3	105
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		480	15,89	13,78	55,37	407,17	12,87	
Ужин	Картофельное пюре	150	2,45	3,84	13,74	134,4	14,5	71
	Икра кабачковая	50	0,45	1,75	2,87	26,25	3,6	165
	Отвар шиповника	150	0,14	0,1	16,06	59,0	80,1	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		380	21,48	6,66	49,99	308,15	98,2	
	1275	51,41	40,24	147,02	1129,85	114,17		

ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,6	3,48	26,28	148,8	0,36	7
	Какао с молоком	180	2,3	2,9	12,2	76,0	1,3	108
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/5/10	5,25	7,63	16,6	154,33	0,08	180
		395	11,15	14,01	55,08	379,13	1,74	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	115
		50	1,30	1,0	2,1	35,5	0,56	
Обед	Борщ на курице	150	2,52	2,94	5,28	57,6	0,28	64
	Рулет мясной с яйцом	80	19,65	20,64	4,82	283,26	0,4	
	Соус сметанный	20	0,2	2,2	0,72	20,0	-	171
	Зеленый горошек	50	3,1	0,2	6,5	40,0	10,0	3а
	Отвар изюма	150	0,33	-	20,82	85,0	-	104
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
			480	28,35	26,95	55,46	574,36	10,68
Ужин	Салат из свежей моркови	100	1,25	0,1	11,61	52,3	4,8	153
	Сдоба с сахаром	60	3,24	3,88	33,44	180,0	-	202
	Чай сладкий	180	0,14	-	13,2	55,0	0,02	109
	Фрукт (яблоко)	75	0,3	-	7,3	33,25	7,5	300
			415	4,93	3,98	65,55	320,55	12,32
		1340	45,73	45,94	178,19	1309,54	25,3	

	белки	жиры	углеводы	Энергет.ценность калл.
Итого за период за весь период	332,71	362,48	1600,02	10993,98
Среднее значение за период	33,27	36,24	160,0	1099,39
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период %от калорийности	12,1%	29,7%	58,2%	