

"Утверждаю"
и.о.заведующего
МБДОУ "Детский сад № 29 "Улыбка"
_____ С.В.Зверева

Примерное циклическое десятидневное меню для детей посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольное образовательное бюджетное учреждение Вязниковского района детский сад № 29 "Улыбка" в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Сезон: осенне-зимний		Возрастная категория : дети до 3-х лет								
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
День-1										
Завтрак-1										
Каша молочная гречневая жидкая	150	5,24	7,82	18,75	167	0,08	0,17	0,08	138,36	1,13
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	7,77	11,21	42,82	295	0,08	0,17	0,08	139,64	1,19
Завтрак-2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
Обед										
Ши из св.капусты с картофелем на курином бульоне со сметан	150/8	1,76	2,61	5,15	6,4	0,07	0,08	11,89	34,65	0,84
Котлета из курицы	60	9,43	9,1	9,98	164	0,06	0,1	0,5	26,4	1,09
Макароны отварные	120	4,42	3,69	21,16	134	0,05	0,1	0	3,89	0,89
Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	528	17,72	15,68	71,05	448	0,02	0,31	12,99	99,22	102,55
Уплотненный полдник										
Булочка Российская	60	4,26	2,9	39,32	200	0,05	0,01	0	11,89	0,57
Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78	0,04	0,21	1,96	180	0,01
	210	8,51	6,65	46,4	278	0,09	0,22	1,96	191,89	0,58
Итого за день	1172	34,56	33,65	171,65	1074	0,2	2,95	17,23	438,63	105,9
среднедневная сбалансированность		0,8	0,9	4						
День-2										

Каша жидкая молочная "Геркулес"	150	5	8,25	16,98	162	0,08	0,15	0,68	143,1	0,68
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Какао с молоком	150	3,15	2,72	21,5	128	0,03	0,18	0,81	165,8	0,53
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	10,68	14,36	52,97	384	0,11	0,33	1,49	309,9	1,22
Завтрак -2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,04	0,04	8	20,8	2,3
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,95	1,46	0	29,75	0,09	0,12	2,28	19,91	0,84
Капуста тушенная с мясом	150	6	5,63	5,52	191	0,04	0	17,1	63,95	0,81
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	490	12,61	7,37	45,66	402	0,15	0,15	19,98	118,14	2,16
Уплотненный полдник										
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/25	7,95	6,47	25,7	258	0,06	0,36	1,06	180	0,76
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	325	10,44	6,86	49,71	560	0,06	0,36	1,06	180,28	0,81
Итого за день	1249	34,29	28,7	159,72	1199	0,36	0,88	30,53	629,12	6,49
среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4						
День-3										
Каша манная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,39	169	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	11,03	14,99	49,66	372	0,17	0,38	6,2	283,3	0,66
Завтрак -2										
фрукты свежие	70	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	70	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
Обед										
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	2,86	0,94	10,31	75,09	0,09	0,08	13,71	28,31	1,38
Жаркое по домашнему	150	7,97	8,15	14,55	183	0,12	0,11	3,08	21,83	1,77
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	498	13,49	9,37	65	440	0,23	0,22	17,39	84,42	3,66

Уплотненный полдник										
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,96	3	5,18	52	0,02	0,02	21,96	26,98	0,36
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	240	98,49	3,39	29,19	154,1	0,02	0,02	21,96	27,26	0,41
Итого за день	1142	123,79	29,15	155,44	1013,1	0,42	0,72	57,23	406,22	4,88
среднедневная сбалансированность		1,1	1	4						
День - 4										
Завтрак-1										
Каша жидкая молочная пшенная	150	6,47	6,5	19,39	169	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	12,42	13,67	49,66	375	0,17	0,38	6,18	283,3	0,66
Завтрак-2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
Обед										
Суп картофельный с бобовыми	150	3,08	3,21	9,66	60	0,09	0,05	3,5	30,17	1,08
Котлета курино-мясная	60/3	9,45	9,1	9,98	163	0,06	0,1	0,5	26,4	1,09
Рис отварной	150	3,37	5,49	27,15	189	0,03	3,24	1,995	6,45	0,63
Компот из сух/фруктов	150	0,23	0	14,84	58	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	553	18,01	18,08	81,55	556	0,2	3,42	6,595	97,3	3,31
Уплотненный полдник										
Винегрет с маслом растительным	60	0,97	3,11	5,04	55	0,04	0,03	6,6	16,02	0,54
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	240	3,46	3,5	29,05	157	0,04	0,03	6,6	16,3	0,59
Итого за день	1227	34,45	35,36	171,64	1141	0,42	6,08	21,575	404,78	6,14
среднедневная сбалансированность		1,1	1,1	4						
День - 5										
Завтрак-1										
Каша " Дружба" молочная жидкая	150	4,74	7,64	6,33	167	0,06	0,15	0,68	137,99	0,41
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	10,7	14,81	36,6	370	0,16	0,38	6,2	281,89	0,53

Завтрак -2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
Обед										
Борщ из св.капусты с картофелем, с курицей и сметаной	150/15/8	5,11	1,11	0	29,75	0,05	0,04	5,85	27,27	0,94
Тефтели рыбные в соусе	60/25	6,13	4,62	7,84	104	0,4	0,4	0,45	26,78	0,39
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	0,11	0,08	14,53	29,58	0,8
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	568	16,35	9,85	64,34	431	0,58	0,55	24,43	117,91	2,64
Уплотненный полдник										
Салат из моркови	60	0,76	0,06	4,64	32	0,04	0,04	2,88	15,42	0,42
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	240	3,25	0,45	28,65	134	0,04	0,04	2,88	15,7	0,47
Итого за день	1242	30,86	25,22	140,97	988	0,79	3,22	35,71	423,38	5,22
среднедневная сбалансированность		0,9	1	4						
День - 6										
Завтрак-1										
Вермишель молочная	150	4,95	6,75	15,5	140	0,03	0,11	0,68	79,5	0,35
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	7,48	10,14	39,57	268	0,03	0,11	0,68	80,78	0,41
Завтрак -2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
Обед										
Суп из овощей	150/5	1,4	2,9	7,4	63	0,06	0	16,98	3,62	0,87
Котлета курино-мясная	60/3	9,45	9,1	9,98	163	0,06	0,1	0,5	26,4	1,09
Свёкла тушеная	120	1,96	3,6	9,8	83	0,03	0,05	1,44	41,09	1,68
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	528	15,47	15,88	67,32	491	0,17	0,18	19,52	105,39	4,15
Уплотненный полдник										
Булочка Российская	60	4,26	2,9	39,32	200	0,05	0,01	0	11,89	0,57
Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78	0,04	0,21	1,96	180	0,01
	210	8,51	6,65	46,4	278	0,09	0,22	1,96	191,89	0,58

	Итого за день	1172	32,02	32,78	164,67	1090	0,3	2,76	24,36	385,94	6,72
	среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4						
День-7											
Завтрак-1											
Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	0,08	0,16	1,34	129	0,3	
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11	
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0	
Сыр	10	2,6	2,65	0	35	0	0,03	0,27	105	0	
	340	13,71	12,32	53,74	376	0,17	0,42	7,13	37,69	14	
Завтрак -2											
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58	
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58	
Обед											
Рассольник ленинградский	15/150/8	3,3	0,89	9,26	69,2	0,1	0,12	5,56	34,28	1,1	
Котлета из рыбы любительская	60	13,4	1,87	3,57	83	0,17	0,11	0,37	37,1	0,04	
Картофельное пюре	120	2,59	4,89	15,2	131	0,02	1,31	3,79	46,02	0,9	
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51	
Хлеб ржаной	40	1,88	0	19,92	85,6	0	0	0	0	0	
	543	21,95	7,65	68,17	465	0,31	1,57	10,32	152,68	2,55	
Уплотненный полдник											
Икра свекольная	60	1,14	5	7,6	80	0,02	0,04	7,8	25	0,96	
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05	
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0	
	240	3,63	5,39	31,61	182,1	0,02	0,04	7,8	25,28	1,01	
Итого за день	1223	39,85	25,47	164,9	1076	0,51	4,28	27,45	223,53	19,14	
среднедневная сбалансированность		1,2	1,2	4							
День- 8											
Завтрак-1											
Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	167	0,08	0,17	0,08	138,36	1,13	
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01	
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11	
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0	
	334	11,2	14,99	49,02	370	0,17	0,43	5,6	282,26	1,25	
Завтрак-2											
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58	
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58	
Обед											

Суп картофельный	150/5	1,82	1,22	9,91	69	0,08	0,05	5,32	28,69	0,69
Зразы рисовые с мясом	150	13,49	12,59	19,29	220	0,04	0,08	1,2	76,18	0,86
Компот из сух/фруктов	150	0,23	0	14,84	58	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	495	17,42	14,09	63,96	433	0,14	0,16	7,12	139,15	2,06
Уплотненный полдник										
Запеканка из творога с морковью	120/25	11,8	8,96	23,54	231	0,06	0,22	5,19	147,08	1,19
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	325	14,29	9,35	47,35	333	0,06	0,22	5,19	147,36	1,24
Итого за день	1254	43,47	38,54	171,91	1189	0,38	3,03	20,11	576,65	6,13
среднедневная сбалансированность		1,1	1,1	4						
День- 9										
Завтрак-1										
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	180	0,05	0,17	0,67	141,56	0,42
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Какао с молоком	150	3,15	2,72	21,5	128	0,03	0,18	0,81	165,8	0,53
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	10,21	13,58	59,48	402	0,08	0,35	1,48	308,36	0,96
Завтрак-2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	22	7,88	1,58
Обед										
Суп рыбный со сметаной	20/150/8	5,11	3,28	10,08	96	0,05	0,08	4,43	35,61	0,51
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	30/30	7,89	6,11	1,97	94	0,02	0,05	0,41	13,92	0,59
Греча рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,93	216	0,17	0,08	0	11,39	3,63
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	528	22,5	15,45	82,12	588	0,26	0,24	5,44	95,2	5,24
Уплотненный полдник										
Омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0

	260	9,7	10,4	25,8	227	0,04	0,03	0,39	63,98	0,98
Итого за день	1222	42,97	39,54	181,78	1270	0,39	2,87	29,31	475,42	8,74
среднедневная сбалансированность		1	0,8	4						
День- 10										
Завтрак-1										
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162	0,08	0,15	0,68	143,1	0,68
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	10,96	15,42	47,25	365	0,17	38	6,2	287	0,8
Завтрак-2										
Сок фруктовый	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
	100	0,56	0,11	11,38	53	0,01	2,25	2,2	7,88	1,58
Обед										
Суп крестьянский со сметаной	150/5	5,25	4,17	10,04	103	0,28	0,35	5,36	31,39	0,93
Картофельная запеканка с отварным мясом	150/3,7	15,28	15,03	13,1	273	0,13	0,2	17,83	64,65	2,59
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	498	23,19	19,48	63,28	538	0,43	0,58	23,79	130,32	4,03
Уплотненный полдник										
Винегрет с маслом растительным	60	0,97	3,11	5,04	55	0,04	0,03	6,6	16,02	0,54
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,9	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	240	3,46	4,01	29,05	157	0,04	0,03	6,6	16,02	0,54
Итого за день	1172	38,17	39,02	150,96	1113	0,65	40,86	38,79	441,22	6,95
среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4						
Итого за весь период	8547,63	454,43	327,43	1633,7	11153	4,42	67,65	302,285	4511,16	176,31
Среднее значение за период	854,763	45,443	32,743	163,37	1115,3	0,442	6,765	30,2285	451,116	17,631
среднедневная сбалансированность		1	1	4						

