



Утверждаю

И.о.заведующего

МБДОУ д/с "Русь"

Э.Н.Королева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ

от 1,5 до 3 лет с 12 часовым пребыванием

Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение детский сад

"Русь " Смоленского района

1 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.Ц ен	вита м ины
		Б	Ж	У	К/К	С
Завтрак						
Каша манная на молоке	150	2,400	3,820	25,070	140,000	0,450
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348	7,690	12,900	51,930	349,100	0,545
2-ой завтрак						
Сок	113	0,610	0,090	11,390	51,980	2,260
Обед						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Суп овсяный	150	2,400	1,650	5,550	46,500	2,160
Голубцы ленивые в молочном соусе	170	21,420	15,810	11,730	274,720	23,783
Компот из сухофруктов	150	0,320		16,800	65,300	0,300
	500	26,090	17,760	46,680	449,520	26,243
Полдник						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	185	5,150	5,800	21,850	162,450	1,500
Ужин						
Овощи тушеные	120	3,100	4,780	14,540	131,980	12,170
Рыба отварная с овощами	50	12,110	1,710	0,660	57,860	1,550
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Бутерброд сповидлом или джемом	30	2,025	0,675	17,630	85,100	0,000
	380	18,535	7,365	41,630	348,940	13,740
	1526	58,075	43,915	173,48	1361,99	44,288

2 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	
		Б	ж	У	К/К	С
Завтрак						
Каша рисовая на молоке	150	3,940	6,780	18,570	151,520	0,060
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348	9,230	15,860	45,430	360,620	0,155
2-ой завтрак						
Сок	113	0,610	0,090	11,390	51,980	2,260
Обед						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Салат из свеклы	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Суп гороховый с мясом	150	4,780	8,500	9,790	99,000	15,190
Тефтели	60	12,540	8,930	6,800	164,000	0,510
Капуста тушеная	120	15,000	15,520	23,500	311,300	33,900
Компот из сухофруктов	150	0,320		16,800	65,300	0,300
	550	35,280	34,890	73,250	734,750	53,340
Полдник						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Бутерброд сповидлом или джемом	30	2,025	0,675	17,630	85,100	0,000
Фрукты	90	0,630	0,320	10,510	49,800	17,100
	285	7,005	5,795	35,190	225,350	18,600
УЖИН						
Запеканка из творога	130	17,820	12,400	12,750	239,100	0,180
Соус сметанный	20	0,300	0,820	2,780	22,030	0,010
Хлеб пшеничный	20	1,500	0,500	10,800	54,000	0,000
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	350	20,42	14,72	49,13	419,13	0,21
	1646	72,545	71,355	214,39	1791,83	74,565

3 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Энерг. цен.	
		Б	Ж	У	К/К	С
Завтрак						
Макарон сыром	150	7,190	8,260	24,750	205,130	0,150
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348	13,290	17,930	53,230	427,230	0,255
2-ой завтрак						
Фрукты	110	0,500	0,500	12,700	61,100	13,000
Обед						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Куриный бульон с гренками	150	5,140	3,730	6,490	83,280	1,200
Плов из птицы	150	15,940	19,610	26,790	347,830	1,450
Кисель	150	0,900	0,120	21,380	91,000	2,060
	520	24,620	25,400	71,020	617,260	8,150
Полдник						
Кефир	165	4,800	5,300	6,600	97,400	1,150
Бутерброд сповидлом или джемом	30	2,025	0,675	17,630	85,100	0,000
	195	6,825	5,975	24,23	182,5	1,15
УЖИН						
Омлет	170	18,000	19,800	1,100	261,800	0,000
Салат из зеленого горошка	40	1,150	2,060	2,400	32,600	1,520
Чай	160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,250	0,750	16,200	81,000	0,000
	400	21,4	22,61	19,7	375,4	1,52
	1573,000	45,235	49,805	#####	1288,090	22,555

4 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.д ен.	
		Б	Ж	У	К/К	С
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	150	4,920	7,160	16,630	138,000	0,060
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348	11,020	16,830	45,110	360,100	0,165
2-ой завтрак						
Сок	113	0,610	0,090	11,390	51,980	2,260
Обед						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Суп овсяный	150	2,400	1,650	5,550	46,500	2,160
Пюре картофельное	110	3,000	4,120	19,160	124,130	22,150
Суфле из рыбы	50	7,380	2,130	1,630	55,630	0,050
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	530	15,630	9,940	52,650	361,110	38,500
Полдник						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Крендель сахарный	70	5,030	9,280	41,800	234,430	0,000
	235	9,380	14,080	48,850	324,880	1,500
УЖИН						
Запеканка из творога	130	17,820	12,400	12,750	239,100	0,180
Соус сметанный	20	0,300	0,820	2,780	22,030	0,010
Чай	160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Бутерброд с повидлом или джемом	30	2,025	0,675	17,630	85,100	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	430	20,545	14,295	42,96	393,23	10,19
	1656	36,640	40,940	#####	1098,070	42,425

5 день первой недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	С
		Б	Ж	У	К/К	
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	150	6,000	7,600	19,200	186,600	0,070
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348	11,290	16,680	46,060	395,700	0,165
2-ой завтрак						
Сок	113	0,610	0,090	11,390	51,980	2,260
Обед						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Салат из отварных овощей с р.м.	40	0,690	3,050	4,450	49,050	4,050
Суп перловый	150	3,600	3,300	6,300	69,400	3,480
Вермишелевая запеканка с мясом в сметанном соусе	150	8,600	10,500	19,800	209,600	1,730
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	520	15,050	17,250	53,100	430,750	19,960
Полдник						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Крендель сахарный	70	5,030	9,280	41,800	234,430	0,000

	235	9,38	14,08	48,85	324,88	1,5
ужин						
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Курица тушеная с овощами в соусе	150	16,87	17,010	10,170	261,660	4,780
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,500	10,800	54,000	0,000
	350	19,67	17,71	29,77	389,66	4,8
	1566	56	65,81	189,17	1592,97	28,685

средние калории

1426,590

1 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.д ен.	С
		Б	Ж	У	К/К	
Завтрак						
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Омлет	110	11,600	12,800	0,700	169,400	0,000
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348	17,58	23,52	31,32	410,65	3,535
2-ой завтрак						
Сок	113	0,610	0,090	11,390	51,980	2,260
Обед						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Суп вермишелевый с мясом	150	3,900	6,500	8,700	108,300	7,610

Котлета рыбная	60	10,810	3,070	4,140	76,500	4,680
Овощи тушеные	120	3,100	4,780	14,540	131,980	12,170
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	510	19,970	14,750	49,930	419,480	35,160
Полдник						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Булочка домашняя с изюмом	70	4,800	5,100	32,100	191,900	0,090
	235	9,15	9,9	39,15	282,35	1,59
УЖИН						
Пюре картофельное	110	3,000	4,120	19,160	124,130	22,150
Котлета рубленая из птицы	50	9,430	9,650	9,980	164,000	0,500
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Чай	160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	360	14,53	14,97	44,74	402,13	22,65
	1566	61,84	63,23	176,53	1566,59	65,195

2 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Энерг. цен.	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	150	4,080	3,170	25,050	153,000	0,000
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348	10,180	12,840	53,530	375,100	0,105
2-ой завтрак						

Сок	113	0,610	0,090	11,390	51,980	2,260
Обед						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,790	5,710	5,450	84,000	38,510
Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	130	11,800	11,250	17,400	218,000	13,980
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	460	16,750	17,360	45,400	404,700	63,190
Полдник						
Кефир	165	4,800	5,300	6,600	97,400	1,150
Булочка домашняя с изюмом	70	4,800	5,100	32,100	191,900	0,090
	235	9,6	10,4	38,7	289,3	1,24
УЖИН						
Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217,01	7,7
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Фрукты	90	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	420	14,1	14,4	29,1	338,01	17,72
	1576	51,24	55,09	178,12	1459,09	84,515

3 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	
		Б	Ж	У	К/К	С

Завтрак						
Каша Дружба	150	3,980	6,300	16,730	140,280	0,510
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348	10,080	15,970	45,210	362,380	0,615
2-ой завтрак						
Фрукты	110	0,500	0,500	12,700	61,100	13,000
Обед						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Борщ со сметаной	150	3,600	6,500	9,600	111,000	12,030
Гуляш из отварного мяса	50	5,900	14,440	1,780	160,850	0,340
Каша гречневая	120	5,470	6,910	27,260	193,060	0,000
Кисель	150	0,900	0,120	21,380	91,000	2,060
	500	17,820	28,270	72,620	618,910	14,430
Полдник						
Кефир	165	4,800	5,300	6,600	97,400	1,150
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	185	5,600	6,300	21,400	169,400	1,150
УЖИН						
Омлет	170	18,000	19,800	1,100	261,800	0,000
Салат из зеленого горошка	40	1,150	2,060	2,400	32,600	1,520
Чай	160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	1,3	0,200	0,800	42,000	0,000
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
	420	22,7	22,81	20,5	417,4	1,52
	1563	56,7	73,85	172,43	1629,19	30,715

4 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен.	
		Б	Ж	У	К/К	С
Завтрак						
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Омлет	110	11,600	12,800	0,700	169,400	0,000
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348	17,580	23,520	31,320	410,650	3,535
2-ой завтрак						
Сок	113	0,610	0,090	11,390	51,980	2,260
Обед						
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
Суп картофельный с мясом	150	9,400	9,300	4,200	138,800	3,740
Рыба отварная с овощами	50	12,110	1,710	0,660	57,860	1,220
Овощи тушеные	120	3,100	4,780	14,540	131,980	12,170
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
	500	26,770	16,190	41,950	431,340	27,830
Полдник						
Молоко кипяченое	165	4,350	4,800	7,050	90,450	1,500
Пряники	20	0,800	1,000	14,800	72,000	0,000
	185	5,150	5,800	21,850	162,450	1,500
УЖИН						
Оладьи со сметаной (60/30)	90	4,790	4,900	23,220	156,180	0,410
Чай с сахаром	160	0,000	0,000	8,000	32,000	0,020
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
Фрукты	110	0,500	0,500	12,700	61,100	13,000
	390	7,54	6,15	60,12	330,28	13,43
	1536	57,65	51,75	166,63	1386,7	48,555

5 день второй недели

Название блюда	Выход	Химический состав			Эне рг.ц ен. К/К	С
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая на молоке	150	4,610	7,440	16,890	154,880	0,060
Кофейный напиток с молоком	160	2,340	2,130	11,340	76,000	0,070
Бутерброд с маслом сл. и сыром	38	2,950	6,950	15,520	133,100	0,025
	348,000	9,900	16,520	43,750	363,980	0,155
2-й завтрак						
Сок	113	0,610	0,090	11,390	51,980	2,260
ОБЕД						
Салат из свеклы с р.м.	40	0,690	1,640	3,760	32,150	3,440
Суп рыбный	150	3,000	0,300	7,200	44,600	6,390
Котлета мясная	50	7,030	5,730	5,110	132,000	0,580
Пюре картофельное	110	3,000	4,120	19,160	124,130	22,150
Компот из свежих фруктов	150	0,210	0,100	9,950	39,700	10,700
Хлеб ржаной	30	1,950	0,300	12,600	63,000	0,000
	530	15,88	12,19	57,78	435,58	43,26
ПОЛДНИК						
Кефир	165	4,800	5,300	6,600	97,400	1,150
Булочка домашняя с изюмом	70	4,800	5,100	32,100	191,900	0,090
	235	9,6	10,4	38,7	289,3	1,24
УЖИН						
Соус сметанный	20	0,3	0,82	2,78	22,03	0,01
Сырники	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25
Какао с молоком	160	3,150	2,720	12,960	89,000	0,080
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,750	16,200	81,000	0,000
фрукты	90	0,400	0,400	9,800	9,800	10,000
	400	24,79	17,36	53,14	435,83	10,34
	1626,000	60,780	56,560	204,760	1576,670	57,255

