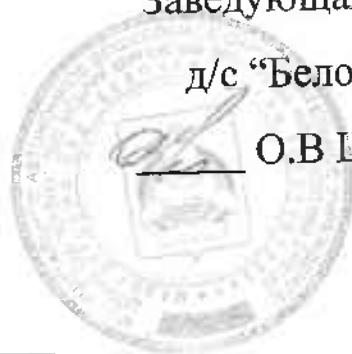


Утверждаю:

Заведующая МАДОУ

д/с "Белочка"

О.В. Шелковникова



**Примерное 10-ти дневное меню
МАДОУ д/с "Белочка"
С 1.5-3 лет**

1 День

ЗАВТРАК №1

Наименование блюда	Брутто.г	Нетто.г	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит «С»	Энерг Ценн (Ккал)
Каша молочная рисовая			150	4.4	6.9	25.5		169
Крупа рисовая	20	20						
Соль	1	1						
Молоко	90	90						
Сахар песок	7	7						
Масло слив	5	5						
Бутерброд с маслом			60/10	5.0	9	9.8		
Хлеб	50	50						
Масло слив	5	5						57.9
Чай с сахаром								
чай	3	3		0.0	0.0	4.2		16.3
Сахар	7	7						

ЗАВТРАК №2

Яблоко	100	100	90	0.0	0.0	9.0	10	37.1
--------	-----	-----	----	-----	-----	-----	----	------

ОБЕД

Борщ			150	9.1	6.9	23.2		191.6
Говядина	25	25						
Свекла	30	30						
Морковь	30	30						
Лук	30	30						
Картофель	100	100						
Капуста	50	50						
Масло растительное	5	5						
Соль	1	1						

Гречка				1.9	4.2	8.7		67.0
Крупа гречневая	30	30						
Соль	1	1						
Масло слив	5	5						

Наименование	Брутто.г	Нетто.г	Выход.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Вит «С»	Энерг
--------------	----------	---------	---------	---------	--------	------------	---------	-------

блюда								Ценно, г (ккал)
Тефтели			60	8.6	7.0	10.1		144.7
Говядина	30	30						
Молоко	30	30						
Рис	3	3						
Лук	30	30						
Масло расти	5	5						
Соль	1	1						
Хлеб	10	10						
Мука	3	3						

Хлеб	50	50		7.6	1.5	50.7		147.0
------	----	----	--	-----	-----	------	--	-------

Компот			180	0.0	0.0	8	0,003	
Сухофрукты	11	11						
Сахар	7	7						

ПОЛДНИК

Булочка			80	5.3	5.6	23.7		136.0
Мука	20	20						
Соль	1	1						
Сахар	8	8						
Масло сл	6	6						
Яйцо	10	10						
Молоко	50	50						

Молоко	150	150		2.8	3.2	4.6		42.0
--------	-----	-----	--	-----	-----	-----	--	------

2 день

Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг ценно, г (ккал)
Суп молочный гречневый			150	4.6,	6.2	11.6		129
Молоко	150	150						
гречка	20	20						
сахар	7	7						
Масло сливочное	5	5						
соль	1	1						

Хлеб	50	50	50	4.56	0.96	30.42		79.9
Какао с молоком		150	73	4.7	3.4	12.9		92.3
Молоко	60	60						
какао	6	6						
сахар	7	7						

Завтрак №2

Банан	100	100	100	1.1	0.3	22.8		101.0
-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	--	-------

Обед

Суп картофельный			150	9.4	7.2	24.5		196.2
Мясо говядина	25	25						
Картофель	140	140						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
соль	1	1						
укроп	1	1						
Масло растительное	5	5						

Плов			150	9.0	11.4	30.6		268.6
Рис	40	40						
Лук	10	10						
Морковь	10	10						
Томат. паста	5	5						
соль	1	1						
Масло сливочное	10	10						
Мясо говядина	30	30						

Хлеб	60	60	60	6.6	1.1	13.0		88.8
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Кисель из концентрата			150	0.0	0.0	17.8		70.2
кисель	15	15						
сахар	7	7						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Вит «С»	Энерг Ценно.г
Компот из кураги			150	0.0	0.0	13.3	0.003	54.6
Курага	15	15						
Сахар	7	7						

Полдник

Блинчики			50	5.1	5.3	33.0		199.5
мука	30	30						
яйцо	20	20						
сахар	5	5						
Масло расти	3	3						
соль	1	1						
сода	1	1						
Молоко	25	25						
сгущёнка	15	15						

Чай с молоком			150	1.7	1.9	2.8		36.0
чай	3	3						
молоко	60	60						

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно,г
Каша кукурузная			150	5.3	7.2	34.4		19.4
Крупа кукурузная	25	25						
Масло сливочное	5	5						
Молоко	100	100						
Сахар	10	10						
Соль	1	1						

Бутерброд			50/15	5.0	0.8	19.2		87
Хлеб	50	50						
Повидло	15	15						

Чай с молоком				1.8	1.9	2.8		28.7
Чай	3	3						
Молоко	50	50						

ЗАВТРАК №2

Груша	100	100	90		0.0	10.6		41.0
-------	-----	-----	----	--	-----	------	--	------

Обед

Суп рассольник			150	4.8	3.4	14.6		212.8
Говядина	25	25						
Картофель	80	80						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Зелень	1	1						
Соль	1	1						
Масло расти	5	5						
Перловка	15	15						

Лапша			120	3.9	3.5	26.5		138.8
Лапша	30	30						
Масло сливочное	5	5						
Соль	1	1						

Гуляш			55	7.6	8.0	4.4		108.5
Говядина	30	30						
лук	30	30						
Морковь	30	30						
Соль	0.5	0.5						
Масло расти	6	6						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Компот			150	0.0	0.0	7.2	0.003	28.9
Смородина	15	15						
Сахар	10	10						

Хлеб	50	50	50	6.1	1.5	40.6		82.5
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

ПОЛДНИК

Кекс			90	5.8	8.9	37.3		226.0
Мука	26	26						
Сахар	10	10						
Масло сливочное	10	10						
Яйцо	30	30						
Соль	1	1						
Изюм	5	5						
Сода	2	2						

Молоко	150	150	150	5.2	5.8	4.7		89.5
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	------

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г (ккал)
Суп молочный с вермишелью			150	7.1	9.1	26.5		196.4
Молоко	100	100						
Сахар	7	7						
Соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						
Макаронные изделия	20	20						

Бутерброд			50/6/5	6.4	6.8	43.0		179.3
Хлеб	50	50						
Сыр	6	6						
Масло сливочное	5	5						

Какао с молоком			150	3.4	2.5	9.0		71.9
Какао	6	6						
Молоко	60	60						
Сахар	9	9						

ЗАВТРАК 2

Сок яблочный	150	150	150	0.0	0.0	9.0	0.003	4.2
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-----

ОБЕД

Гороховый суп			150	6.5	7.1	20.5		164.1
Говядина	20	20						
Картофель	80	80						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Соль	1	1						
Масло рас	6	6						
Хлеб	20	20	20	1.5	0.3	10.1		49.4

Хлеб	50	50	50	4.6	1.5	30.4		82.5
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Картошечка по-домашнему			150	13.9	14.1	12.0		192.9
Картофель	100	100						
Лук	30	30						
Соль	1	1						
Говядина	35	35						
Масло	5	5						

расти								
Морковь	30	30						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Компот из шиповника						9		37.8
Шиповник	11	11						
Сахар	9	9						

ПОЛДНИК

Биточки манные			100	8.8	9.0	21.3		186.7
Манка	20	20						
Молоко	100	100						
Сахар	2	2						
соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						
Яйцо	30	30						
Сгущёнка	15	15						

Чай с молоком			150	1.7	1.9	2.8		36.0
Чай	3	3						
Молоко	60	60						

5 день

Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энергетическая ценность, г
Пшеничная каша			150	6.9	9.0	26.9		187.6
Пшено	20	20						
Молоко	100	100						
Сахар	10	10						
Соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						

Чай с молоком			150	1.7	1.9	2.8		36.0
Чай	3	3						
Молоко	60	60						

Бутерброд			60/15	5.2	1.5	52.1		212.9
Хлеб	50	50						
Сущ. варёнка	15	15						

Завтрак №2

Яблоко	100	100	90	0.4	0.0	9.8	0.003	47
--------	-----	-----	----	-----	-----	-----	-------	----

Обед

Суп рисовый			150	3.1	5.1	28.2		157.8
Рис	10	10						
Картофель	90	90						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Масло раст.	5	5						
Соль	1	1						

Пюре			150	4.8	6.9	27.0		176.3
Картофель	120	120						
Молоко	60	60						
Масло сливочное	6	6						
Соль	1	1						

Котлета			60	10.2	6.2	7.4		128.3
Мясо	40	40						
Хлеб	10	10						
Молоко	30	30						
Лук	10	10						
Соль	1	1						
Масло раст.	3	3						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Подлив			25	0.5	2.8	3.5		41.0
Мука	3	3						
Лук	10	10						
Морковь	10	10						
Масло расти	3	3						
Соль	1	1						

Полдник

Лапша с сыром			150	3.9	9.6	14.5		143
Лапша	50	50						
Сыр	6	6						
Соль	1	1						
Масло сливочное	10	10						

Чай с молоком			150	1.7	1.9	2.8		36.0
Чай	3	3						
Молоко	50	50						

Зефир	60	60	60	0.4	0.0	46.4		177.0
-------	----	----	----	-----	-----	------	--	-------

6 день

Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно,г
Овсяная каша			150	5.3	8.0	22.2		182.1
Крупа овсяная	20	20						
сахар	6	6						
соль	1	1						
молоко	100	100						
Масло сливочное	5	5						

Бутерброд			60/5	5,0	3.9	9.8		94.9
хлеб	60	60						
Масло сливочное	5	5						

вафля	30	30	30	6.0	3.0	1.3		55.8
-------	----	----	----	-----	-----	-----	--	------

Какао с молоком			150	3.4	2.5	9.0		71.9
какао	6	6						
молоко	60	60						
сахар	6	6						

Завтрак №2

груша	100	100	100	0.0	0.0	10.6		41.0
-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	--	------

Обед

Суп вермишелевый			150	7.2	6.3	24.8		184.6
картофель	100	100						
вермишель	18	18						
лук	30	30						
морковь	30	30						
соль	1	1						
Масло растительное	5	5						
Говядина	20	20						

Голубцы ленивые			150	7.6	7.3	27.1		337.7
Мясо	35	35						
Рис	20	20						
Соль	1	1						
Лук	20	20						
Морковь	20	20						
Масло растительное	6	6						
Капуста	100	100						

хлеб	60	60	60	6.1	1.2	40.6		88.8
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Полдник

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто , г	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Пирожки с капустой			100	2.4	7.5	27.3		317.0
Мука	20	20						
Капуста	100	100						
Лук	10	10						
Морковь	10	10						
Соль	1	1						
Масло растительное	6	6						
Масло сливочное	2	2						
сахар	2	2						
дрожжи	3	3						

Чай с сахаром			150	0.0	0.0	7,0		26,5
Чай	3	3						
Сахар	7	7						

7 день

Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Ячневая каша			150	4.6	3.8	12.9		179.8
Крупа ячневая	20	20						
Молоко	90	90						
Соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						
Сахар	9	9						

Бутерброд			50/6	3.9	6.5	25.2		158.9
Хлеб	50	50						
Сыр	6	6						

Чай с сахаром			150	0.0	0.0	5.4		20.9
Чай	3	3						
Сахар	9	9						

ЗАВТРАК №2

Сок персиковый	150	150	150	0.3	0.0	16.5		59.0
----------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	--	------

Обед

Суп крестьянский			150	8.3	6.9	14.1		189.7
Говядина	20	20						
Картофель	90	90						
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Пшено	15	15						
Соль	1	1						
Масло расти	5	5						

рис			150	3.6	7.3	34.7		184.8
Рисовая крупа	40	40						
Масло сливочное	11	11						
Соль	1	1						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Котлета			60	7.0	7.3	7.4		95.7
Рыба	30	30						
Хлеб	10	10						
Молоко	30	30						
Лук	10	10						
Соль	1	1						
Масло расти	6	6						

Подлив			25	0.3	0.0	3.6		16.2
Мука	3	3						
Морковь	10	10						
Лук	10	10						
Соль	0.5	0.5						

Компот из шиповника			150	2.5	0.0	12.0	0.03	37.5
Шиповник	11	11						
Сахар	9	9						

Хлеб	50	50	50	5.3	1.1	50.7		82.5
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Полдник

Запеканка из лапши			120	8.4	10.3	23.1		154.8
Лапша	12	12						
Молоко	150	150						
Сахар	3	3						
Масло сливочное	5	5						
Яйцо	30	30						
Соль	1	1						
Джем	10	10						

Чай с молоком			150	1.7	1.9	2.8		36.0
Чай	3	3						
Молоко	60	60						

8 день

Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг ценно, г (ккал)
Каша сечневая			150	10.4	1.3	66.3		146.3
молоко	100	100						
сахар	10	10						
соль	1	1						
сечка	20	20						
Масло сливочное	5	5						

Хлеб с вареной сгущенкой		65	50/15	5.2	1.5	39.1		190.2
хлеб	50							
Сгущенка вареная	15							

Чай с молоком			150	1.7	1.9	2.8		36.0
чай	3	3						
молоко	60	60						

Завтрак №2

Банан	100	100	100	1.1	0.0	22.8		101.0
-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	--	-------

Обед

Уха			150	3.8	2.6	13.6		92.5
рыба	30	30						
картофель	120	120						
манка	10	10						
соль	1	1						
лук	30	30						
морковь	30	30						
Масло растительное	5	5						

винегрет			150	1.4	0.1	8.9		42.4
картофель	50	50						
свекла	50	50						
морковь	50	50						
лук	30	30						
горошек	15	15						
капуста	30	30						
Лимонная кислота	1	1						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витами н С	энергце нно,г, (ккал)
Вишневыйморс			150			8.1	0.003	42.3
вишня	15	15						
Сахар	6	6						

Полдник

Ватрушки с творогом			100	7.2	8.9	19.6		187.5
сахар	6	6						
мука	19	19						
Масло сливочное	11	11						
яйцо	10	10						
соль	1	1						
дрожжи	3	3						
творог	30	30						
молоко	30	30						
			80					
чай	3	3						
сахар	6	6						

9 день

Завтрак№1

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Омлет			150	7.0	9.3	2.7		124.3
яйцо	60	60						
молоко	50	50						
соль	1	1						
Масло сливочное	5	5						

Хлеб с маслом			50/5	5.0	3.9	9.8		94.9
хлеб	50	50						
Масло сливочное	5	5						

Чай с сахаром			150	0.0	0.0	5.4		20.9
чай	3	3						
сахар	10	10						

Завтрак №2

Яблоко	100	100	100	0.0	0.0	9.0		37.
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	-----

Обед

Суп щи			150	2.0	5.0	32.7		315
капуста	100	100						
соль	1	1						
морковь	30	30						
лук	30	30						
картофель	100	100						
Масло растительное	5	5						

Горошница			150	11.6	7.6	28.5		238.2
горох	50	50						
соль	1	1						
мясо	35	35						
лук	30	30						
морковь	30	30						
Масло сливочное	11	11						

хлеб	60	60	60	6.1	1.2	40.6		88.8
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Морс с красной смородиной			1	0.0	0.0	7.3	0.003	28.8
смородина	15	15						
сахар	10	10						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки ,г	Жиры,г	Углеводы,г	Вит «С»	Энерг Ценно, г
Тефтели			40	8.9	7.5	13.5		159.0
говядина	30	30						
молоко	30	30						
рис	3	3						
лук	30	30						
Масло растительное	5	5						
соль	1	1						
хлеб	10	10						
мука	3	3						

хлеб	60	60	60	6.1	1.2	40.6		88.8
------	----	----	----	-----	-----	------	--	------

Компот из яблок			150	0.0	0.0	8.0	0.003	33.2
яблоки	20	20						
сахар	10	10						
Лимонная кислота	1	1						

Полдник

Пирог с повидлом			100	4.6	5.5	46.7		194.3
мука	20	20						
дрожжи	5	5						
сахар	10	10						
соль	1	1						
молоко	60	60						
Масло сливочное	5	5						
повидло	30	30						

Молоко	150	150	150	5.0	5.8	8.3		98.7
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	------

10 день

Завтрак №1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	Энерг Ценно,г
Каша гречневая			150	2.6	5.2	13.2		109.5
гречка	20	20						
сахар	10	10						
соль	1	1						
молоко	60	60						
Масло сливочное	5	5						

хлеб	50	50	50	4.6	0.9	30.4		148.2
------	----	----	----	-----	-----	------	--	-------

Чай с молоком			150	1.7	1.9	2.8		36.0
чай	3	3						
молоко	60	60						

Завтрак №2

Сок яблочный	150	150	150	0.0	0.0	11.0	0.003	44.0
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	------

Обед

Суп с домашней лапшой			150	11.1	7.5	42.5		277.1
Яйцо	15	15						
Картофель	100	100						
Морковь	30	30						
Масло расти	5	5						
Соль	1	1						
Лук	30	30						
мука	30							
Говядина	25							

Овощное рагу			150	7.4	6.5	18.1		160.2
Лук	30	30						
Морковь	30	30						
Картофель	100	100						
говядина	30	30						
Соль	1	1						
Масло раст	5	5						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Вит «С»	Энерг Ценно.г
Компот из кураги			150	0.0	0.0	13.3	0.003	54.6
Курага	15	15						
Сахар	7	7						

Полдник

Блинчики			50	5.1	5.3	33.0		199.5
мука	30	30						
яйцо	20	20						
сахар	5	5						
Масло расти	3	3						
соль	1	1						
сода	1	1						
Молоко	25	25						
сгущёнка	15	15						

Чай с молоком			150	1.7	1.9	2.8		36.0
чай	3	3						
молоко	60	60						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282800

Владелец Шелковникова Оксана Витальевна

Действителен с 26.06.2023 по 25.06.2024