

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 173"

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 173
В.Г.Безносова

10-ти дневное меню сезон: осень-зима. Возрастная группа с 2 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			8,78	7,53	50,45	304,17	50,09	
	Каша вязкая гречневая	130,00	4,16	4,21	18,17	126,75	0,00	106/1
	Чай с сахаром	150,00	0,06	0,02	10,49	42,00	0,02	261
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Сыр порциями	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00	0,07	6
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			22,58	18,56	86,10	600,84	11,99	
	Салат из свеклы отварной	40,00	0,57	2,44	3,34	37,60	3,80	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175,00	5,90	2,10	10,27	83,34	7,25	67/1
	Макаронные изделия отварные	120,00	4,42	3,72	21,16	134,40	0,00	212
	Тефтели мясные	60,00	8,87	9,93	11,71	171,00	0,65	187
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
полдник:			12,36	16,83	56,90	428,43	20,58	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	40,00	2,35	5,85	2,30	71,62	18,48	44
	Коржики молочные	60,00	3,91	6,74	37,18	224,80	0,04	298
	Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,01	2,06	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			5,53	9,23	35,79	247,00	39,29	
	Перец, фаршированный овощами и рисом	100,00	1,95	6,39	9,77	104,00	19,67	102
	Соус сметанный с томатом	20,00	0,35	1,00	1,40	16,00	0,27	242
	Компот из клюквы	150,00	0,23	0,09	16,62	67,50	19,35	252/1
	Продукт творожный Дашенька-беби"	50,00	3,00	1,75	8,00	59,50	0,00	330
Итого за первый день:		1594,000	49,25	52,15	229,24	1 580,44	121,95	
День 2								
завтрак:			6,68	9,91	49,76	315,52	1,64	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130,00	2,31	4,07	15,61	108,06	0,00	111/3
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,64	70,01	0,98	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из вишни	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			17,26	12,18	69,43	449,72	25,50	
	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,45	1,30	2,51	24,16	6,84	13
	Нуга-шницель (Суп картофельный с горохом и нугами, удмуртское блюдо)	175,00	3,85	2,24	19,25	104,16	4,03	66
	Пюре картофельное	120,00	2,45	3,84	16,36	110,40	14,53	216
	Суфле из рыбы	40,00	6,36	3,54	1,63	64,00	0,07	171
	Чай с сахаром	150,00	0,06	0,02	10,49	42,00	0,02	261
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
полдник:			13,51	8,49	36,76	281,80	2,05	
	Салат из моркови	40,00	0,50	0,04	4,25	23,40	1,92	19
	Пудинг из творога с рисом	60,00	8,84	5,96	11,36	134,40	0,11	147
	Чай с молоком или сливками	150,00	2,66	2,33	11,31	77,00	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			18,01	23,57	37,21	432,80	25,58	
	Рагу из овощей без картофеля	150,00	2,70	11,10	13,35	162,00	24,30	390
	Котлета "Здоровье"	70,00	9,50	8,40	4,40	131,00	0,00	184
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
	Кефир, бифидок	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	270
	Мандарины	60,00	0,48	0,12	4,50	22,80	0,23	332
Итого за второй день:		1769,000	55,47	54,15	193,17	1 479,84	54,49	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:			12,01	6,74	49,23	300,83	63,26	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	130,00	4,04	5,02	18,01	130,65	1,26	107
	Чай без сахара	150,00	5,70	1,35	1,05	39,00	12,00	417
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Джем, повидло	15,00	0,03	0,03	8,39	31,76	0,00	313
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			18,30	20,24	80,00	577,33	35,99	
	Салат из квашеной капусты с луком	40,00	0,68	2,00	3,38	34,28	7,92	18
	Суп картофельный с домашней лапшой	175,00	2,01	2,15	11,78	74,55	5,78	64/1
	Рагу из овощей	150,00	3,35	6,06	15,24	130,01	21,50	87
	Котлеты рубленые из птицы	60,00	9,43	9,65	9,98	164,00	0,50	202
	Компот из изюма	150,00	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30	253/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
полдник:			10,93	13,05	45,76	343,73	2,73	
	Салат картофельный	40,00	0,61	2,04	5,50	42,80	0,47	39
	Оладьи	60,00	4,23	6,77	22,85	168,92	0,20	275/1
	Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,01	2,06	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			16,10	12,46	48,62	370,66	13,04	
	Кабачки тушеные с тыквой	120,00	1,80	6,72	10,32	108,00	9,72	393
	Рыба отварная	60,00	11,29	2,18	0,49	66,45	0,32	152
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150,00	0,75	0,00	15,15	64,01	3,00	268
	Печенье	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	309
Итого за третий день:		1770,000	47,77	52,48	223,61	1 592,57	115,02	
День 4								
завтрак:			7,13	9,65	53,57	330,46	1,86	
	Каша манная жидкая молочная	130,00	1,95	3,09	17,10	104,00	0,00	111/1
	Какао с молоком	150,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	266
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из вишни	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			19,67	20,44	75,30	562,97	20,39	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40,00	0,49	2,04	4,47	36,04	6,75	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	175,00	1,23	3,41	5,93	59,33	12,93	56
	Плов из птицы	160,00	16,35	15,01	27,20	309,33	0,77	200 /2
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	319
полдник:			5,04	6,23	26,22	181,51	6,17	
	Винегрет овощной	60,00	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	8
	Яйцо отварное	1,00	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	130
	Чай с молоком или сливками	150,00	2,66	2,33	11,31	77,00	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			10,82	15,12	31,45	310,11	6,69	
	Салат из свежих огурцов	40,00	0,30	2,40	0,94	26,64	1,88	28
	Картофельные оладьи с сыром	100,00	4,95	7,59	15,00	147,87	2,91	95
	Кефир, бифидофрут	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	270
	Соус сметанный с луком	20,00	0,32	1,17	1,41	17,60	0,26	243
	Апельсины	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	0,60	331
Итого за четвертый день:		1701,000	42,67	51,44	186,53	1 385,04	35,11	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	63,07	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:			8,73	7,61	57,48	331,32	50,09	
	Каша пшеничная жидкая молочная	150,00	4,11	4,29	25,20	153,90	0,00	111/5
	Чай с сахаром	150,00	0,06	0,02	10,49	42,00	0,02	261
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Сыр порциями	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00	0,07	6
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			14,67	13,95	62,65	434,55	50,04	
	Икра свекольная	40,00	0,94	1,84	4,92	40,04	2,69	47
	Рассольник ленинградский	175,00	1,47	3,59	11,62	84,53	5,29	60
	Картофель в молоке	120,00	2,66	4,06	14,54	105,60	12,52	77
	Рыба, запечённая в сметанном соусе	60,00	7,05	4,10	1,46	71,25	7,05	162
	Кисель из концентрата	150,00	0,05	0,00	11,31	44,13	22,50	318
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
полдник:			15,74	10,66	36,29	296,79	3,04	
	Молоко сгущеное	20,00	1,50	0,04	11,36	51,80	0,20	316
	Пудинг из творога с яблоками	60,00	8,15	6,38	7,51	112,98	0,78	148
	Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,01	2,06	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			5,39	5,75	56,67	299,50	14,45	
	Пюре из тыквы	130,00	2,08	4,16	8,58	79,30	10,79	366
	Блинчики	60,00	3,08	1,54	17,85	97,80	0,00	273
	Чай с лимоном	150,00	0,11	0,02	10,65	43,50	2,13	262
	Соус вишневый	30,00	0,12	0,03	19,59	78,90	1,53	244
Итого за пятый день:		1660,000	44,53	37,97	213,08	1 362,15	117,61	
День 6								
завтрак:			12,64	5,96	54,20	320,65	63,80	
	Каша рисовая жидкая молочная	150,00	1,98	3,65	25,17	141,56	0,00	111/2
	Чай без сахара	150,00	8,40	1,95	1,65	58,50	13,80	418
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Джем, повидло	10,00	0,02	0,02	5,59	21,17	0,00	313
	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			17,79	17,41	71,97	517,88	41,49	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	40,00	2,35	5,85	2,30	71,62	18,48	44
	Борщ с капустой и картофелем	175,00	1,28	3,43	8,93	71,75	7,19	52/1
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	120,00	10,61	6,82	15,04	164,00	15,04	191
	Соус томатный	20,00	0,23	0,84	1,60	15,00	0,48	235
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			6,54	6,43	35,78	231,40	1,94	
	Салат из моркови	40,00	0,50	0,04	4,25	23,40	1,92	19
	Манник	60,00	1,86	3,90	10,38	84,00	0,00	378
	Чай с молоком или сливками	150,00	2,66	2,33	11,31	77,00	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			6,83	3,32	92,79	432,10	33,23	
	Яблоки, запеченные с творогом	100,00	4,50	2,55	32,27	170,00	2,86	259
	Соус вишневый	20,00	0,08	0,02	13,06	52,60	1,02	244
	Батон	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	317
	Компот из смородины	150,00	0,23	0,09	16,62	67,50	19,35	252
	Бананы свежие	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	248/3
Итого за шестой день:		1660,000	43,79	33,11	254,74	1 502,02	140,45	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:			7,61	10,12	57,30	351,84	1,64	
	Каша пшенная жидкая молочная	150,00	3,24	4,28	23,15	144,38	0,00	111/6
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,64	70,01	0,98	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из вишни	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			17,51	11,52	62,55	425,23	28,38	
	Салат из квашеной капусты с луком	40,00	0,68	2,00	3,38	34,28	7,92	18
	Суп картофельный с домашней лапшой	175,00	2,01	2,15	11,78	74,55	5,78	64/1
	Пюре картофельное	120,00	2,45	3,84	16,36	110,40	14,53	216
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	60,00	9,81	3,15	1,75	75,00	0,13	159
	Чай с сахаром	150,00	0,06	0,02	10,49	42,00	0,02	261
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
полдник:			13,44	12,50	34,83	305,21	5,26	
	Салат из моркови и яблок	40,00	0,34	2,09	3,15	32,80	2,78	20
	Запеканка из творога с морковью	60,00	7,00	6,17	14,27	140,40	0,43	150
	Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,01	2,06	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			6,19	11,87	63,11	384,65	11,85	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40,00	0,38	2,42	1,22	28,24	3,78	31
	Оладьи из тыквы	100,00	5,70	9,40	42,90	278,00	6,90	384
	Соус яблочный	20,00	0,02	0,02	3,40	13,80	0,18	247
	Напиток из клюквы	150,00	0,09	0,03	15,59	64,61	0,99	335/1
Итого за седьмой день:		1655,00	44,75	46,00	217,77	1 466,93	47,12	
День 8								
завтрак:			10,80	9,81	59,25	368,79	51,27	
	Каша вязкая ячневая молочная	150,00	3,09	3,80	24,50	144,38	0,00	106/44
	Какао с молоком	150,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	266
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Сыр порциями	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00	0,07	6
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			25,18	18,89	90,01	631,23	13,41	
	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,45	1,30	2,51	24,16	6,84	13
	Суп картофельный с "Геркулесом"	175,00	1,56	2,08	9,89	64,58	5,78	62
	Пюре гороховое с маслом	120,00	10,91	5,48	28,02	204,00	0,00	120
	Котлеты рубленые из птицы	60,00	9,43	9,65	9,98	164,00	0,50	202
	Компот из изюма	150,00	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30	253/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
полдник:			5,31	7,46	27,91	200,47	8,22	
	Винегрет овощной	80,00	1,09	4,93	6,75	75,84	8,20	8
	Яйцо отварное	1,00	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	130
	Чай с молоком или сливками	150,00	2,66	2,33	11,31	77,00	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			15,59	13,87	49,72	342,95	53,97	
	Рагу из овощей без картофеля	150,00	2,70	11,10	13,35	162,00	24,30	390
	Рыба отварная	60,00	11,29	2,18	0,49	66,45	0,32	152
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
	Компот из смородины	150,00	0,23	0,09	16,62	67,50	19,35	252
	Груши свежие	100,00	0,40	0,30	10,30	5,00	10,00	248/2
Итого за восьмой день:		1775,000	56,79	50,03	226,88	1 543,44	126,87	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:			10,63	6,41	46,45	284,27	62,00	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150,00	2,67	4,70	18,02	124,68	0,00	111/3
	Чай без сахара	150,00	5,70	1,35	1,05	39,00	12,00	417
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Джем, повидло	10,00	0,02	0,02	5,59	21,17	0,00	313
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			18,57	13,23	105,15	499,65	13,61	
	Салат из свеклы отварной	40,00	0,57	2,44	3,34	37,60	3,80	34
	Полтыжка (от картофеля по забытым лицам, удмуртское блюдо) на курином бульоне	175,00	3,43	2,80	7,91	70,23	8,17	63/2
	Макаронные изделия отварные	120,00	4,42	3,72	21,16	134,40	0,00	212
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60,00	7,32	3,90	33,12	82,92	1,34	157
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
полдник:			9,24	6,51	39,17	252,93	4,69	
	Салат из моркови с изюмом	40,00	0,50	0,05	8,91	38,12	1,61	22
	Ватрушка с картофелем	60,00	2,64	2,22	12,84	82,80	1,02	380
	Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,01	2,06	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			8,66	12,51	63,53	400,51	19,92	
	Кабачки тушёные с тыквой	150,00	3,30	10,80	18,15	181,50	16,80	394
	Блинчики	60,00	3,08	1,54	17,85	97,80	0,00	273
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150,00	0,75	0,00	15,15	64,01	3,00	268
	Соус клюквенный	20,00	0,01	0,00	2,54	10,20	0,12	246
Итого за девятый день:		1635,000	47,10	38,66	254,07	1 437,35	100,22	
День 10								
завтрак:			6,62	9,41	53,88	327,47	1,64	
	Каша манная жидкая молочная	150,00	2,25	3,57	19,73	120,00	0,00	111/1
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,64	70,01	0,98	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из вишни	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			14,65	12,16	68,02	440,24	54,47	
	Икра свекольная	40,00	0,94	1,84	4,92	40,04	2,69	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	175,00	1,23	3,41	5,93	59,33	12,93	56
	Запеканка картофельная с печенью	120,00	9,84	5,95	26,92	201,26	16,33	193/1
	Кисель из концентрата	150,00	0,05	0,00	11,31	44,13	22,50	318
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
	Сметана	4,00	0,10	0,60	0,14	6,48	0,02	319
полдник:			16,31	9,77	40,47	315,18	0,34	
	Молоко сгущенное	20,00	1,50	0,04	11,36	51,80	0,20	316
	Запеканка из творога	60,00	10,64	7,24	7,96	139,38	0,13	149
	Чай с молоком или сливками	150,00	2,66	2,33	11,31	77,00	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			10,92	16,50	57,10	435,80	22,64	
	Пудинг из моркови и яблок	200,00	4,80	6,66	29,50	212,00	7,64	101
	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Топтыжка"	150,00	4,20	4,80	7,05	88,50	15,00	336
	Печенье	30,00	1,92	5,04	20,55	135,30	0,00	309
Итого за десятый день:		1750,000	48,50	47,84	219,47	1 518,69	79,09	
Итого за весь период:		16958,000	480,620	463,830	#####	14868,470	937,930	
Среднее значение за период		1695,800	48,062	46,383	221,856	1486,847	93,793	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			21,467	21,716	56,817			

Прошито, проушеровано и скреплено
печатью 0 (лист) листов

Звездючий МБДЮУ № 173

В.Г. Безносова

