

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 15

 О.Н. Алексенко

«  » 20  г.



ОСНОВНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ
МБДОУ Д/С № 15

Рацион: Ясли (зима-весна)		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	25
	Макаронные изделия отварные Я 1	90	2	2	17	120	76,01
	Чай сладкий Я 1	150			13	34	168,02
	Бутерброд с маслом Я 1	33	2	5	12	108	1,01
Итого за Завтрак		313	9	12	42	325	
Завтрак2							
	Сок фруктовый ясли	180	1		19	83	177
Итого за Завтрак2		180	1		19	83	
Обед							
	Соус томатный Я 1	30		1	2	17	179,01
	Суп картофельный с бобовыми 1-й вариант) ясли	180	6	2	19	118	149
	Шницель рыбный натуральный ясли	80	8	3	7	100	258
	Картофель отварной Я 1	110	2	2	12	103	54
	Салат из свеклы Я 1	40	1	2	3	38	33,01
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко) Я 1	160			12	49	155,01
	Хлебобулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный) Я 1	36	2		17	77	135
Итого за Обед		643	21	10	85	563	
Полдник							
	Каша вязкая пшеничная молочная Я 1	100	4	3	14	100	96,02
	Пирожки печеные с капустой Я 1	50	2	1	16	135	451,01
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
Итого за Полдник		250	9	6	34	288	
Итого за день		1 386	40	28	180	1259	

Рацион: Ясли (зима-весна)		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая Я 1	120	4	5	18	104	162,01
	Кофейный напиток с молоком Я 1	130	2	2	13	77	161,01
	Бутерброд с маслом и сыром Я 1	46	3	6	20	142	3,01
Итого за Завтрак		296	9	13	51	323	
Завтрак2							
	Фрукты натуральные свежие яблоко Я 1	95			9	45	178,01
Итого за Завтрак2		95			9	45	
Обед							
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной ясли	180	3	4	6	85	56
	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе Я 1	95	7	15	4	194	38,01
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая) ясли	110	6	4	25	166	166
	Овощи натуральные свежие (огурцы грунтовые) Я 1	40			1	4	89,01
	Компот из смеси сухофруктов Я 1	150			14	30	159,01
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный) Я 1	36	2		17	77	135
	Хлебобулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
Итого за Обед		638	20	23	80	607	
Полдник							
	Сырники творожные, запеченные ясли	100	6	6	15	201	83
	Соус сметанный сладкий Я 1	30	1	2	4	40	183,01
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
Итого за Полдник		230	10	10	23	294	
Итого за день		1 259	39	46	183	1269	

рацион: Ясли (зима-весна)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная Я 1	120	4	5	15	115	96,01
	Чай с лимоном Я 1	150			14	38	181
	Бутерброд с маслом Я 1	33	2	5	12	108	1,01
	Итого за Завтрак	303	6	10	41	261	
Завтрак2	Фрукты натуральные свежие яблоко Я 1	95			9	45	178,01
	Итого за Завтрак2	95			9	45	
Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной ясли	180	3	5	9	105	27
	Картофельное пюре Я 1	120	3	3	23	137	62,01
	Печень по-строгановски ясли	90	8	6	3	109	102
	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом Я 1	40	1	2	4	38	98,01
	Сок фруктовый ясли	180	1		19	83	177
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный) Я 1	36	2		17	77	135
	Хлебобулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
	Итого за Обед	673	20	16	88	610	
Полдник	Пудинг творожный с молоком стучённым ясли	110/20	9	13	36	261	128
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
	Итого за Полдник	230	12	15	40	314	
Итого за день	1 301	38	41	178	1230		

Рацион: Ясли (зима-весна)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес") ясли	120	3	4	11	94	43
	Какао с молоком (1-й вариант) ясли	130	2	3	17	100	171
	Бутерброд с маслом и сыром Я 1	46	3	5	20	142	3,01
	Итого за Завтрак	296	8	13	48	336	
Завтрак2	Фрукты натуральные свежие яблоко Я 1	95			9	45	178,01
	Итого за Завтрак2	95			9	45	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне Я 1	180	5	2	15	103	18,01
	Курица отварная Я 1	60	6	9		129	58,01
	Соус белый основной Я 1	35		1	2	14	158
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушёные) Я 1	110	3	4	22	100	60,03
	Икра свекольная Я 1	40	1	2	7	52	100,01
	Компот из смеси сухофруктов Я 1	150			14	30	159,01
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный) Я 1	36	2		17	77	135
	Хлебобулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
Итого за Обед	638	19	18	90	566		
Полдник	Рыба, запечённая с картофелем по-русски Я 1	120	7	6	13	152	88,03
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
	Кондитерские изделия (печенье) Я 1	38	1	3	27	150	137,01
Итого за Полдник	258	11	11	44	355		
Итого за день	1 285	38	42	191	1302		

Рацион: Ясли (зима-весна)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140	13	12	11	220	110
	Салат из зелёного горошка Я 1	35	1	2	3	35	107
	Кофейный напиток с молоком Я 1	130	2	2	13	77	161,01
	Бутерброд с маслом Я 1	33	2	5	12	108	1,01
	Итого за Завтрак	338	18	21	39	440	
Завтрак2	Сок фруктовый ясли	180	1		19	83	177
Итого за Завтрак2	180	1		19	83		
Обед	Свекольник со сметаной (2-й вариант) Я 1	180	2	3	15	96	23,01
	Плов ясли	180	7	15	42	322	265
	Икра кабачковая для детского питания Я 1	40		1	3	25	104,02
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко) Я 1	160			12	49	155,01
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). Я 1	36	2		17	77	135
	Хлебобулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
Итого за Обед	623	13	19	102	630		
Полдник	Каша манная молочная жидкая Я 1	100	3	4	15	87	152,01
	Булочка домашняя Я 1	45	3	2	29	187	196
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
	Итого за Полдник	245	9	8	48	327	
Итого за день	1 386	41	48	208	1480		

Рацион: Ясли (зима-весна)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5	5		63	25
	Каша вязкая (пшеничная) с маслом Я 1	90	1	3	23	127	124,01
	Чай сладкий Я 1	150			13	34	168,02
	Бутерброд с маслом Я 1	33	2	5	12	108	1,01
	Итого за Завтрак	313	8	13	48	332	
Завтрак2	Сок фруктовый ясли	180	1		19	83	177
Итого за Завтрак2	180	1		19	83		
Обед	Борщ со сметаной Я 1	180	1	2	8	86	6,03
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом ясли	60/30	8	5	10	114	255
	Картофель отварной Я 1	110	2	2	12	103	54
	Салат из свеклы с зелёным горошком Я 1	40	1	2	3	31	34,01
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко) Я 1	160			12	49	155,01
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный). Я 1	36	2		17	77	135
	Хлебобулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
Итого за Обед	643	16	11	75	521		
Полдник	Каша геркулесовая молочная Я 1	100	3	3	11	68	150,01
	Булочка российская Я 1	45	1	2	26	135	129,01
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
	Итого за Полдник	245	7	7	41	256	
Итого за день	1 381	32	31	183	1192		

Рацион: Ясли (зима-весна)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис) ясли	120	3	6	14	112	43
	Какао с молоком (1-й вариант) ясли	130	2	3	17	100	171
	Бутерброд с маслом и сыром Я 1	45	3	6	20	142	3,01
Итого за Завтрак		296	8	15	51	354	
Завтрак2	Фрукты натуральные свежие яблоко Я 1	95			9	45	178,01
	Итого за Завтрак2	95			9	45	
Обед	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной ясли	180	4	5	18	130	101
	Запеканка капустная с мясом Я 1	200	9	17	16	332	51,01
	Соус сметанный Я 1	30	1	1	1	23	182,01
	Компот из смеси сухофруктов Я 1	150			14	30	159,01
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный) Я 1	36	2		17	77	135
	Хлебобулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
Итого за Обед		623	18	23	79	653	
Полдник	Запеканка из творога Я 1	100	7	7	17	195	237,01
	Соус молочный сладкий Я 1	30	1	2	9	19	448,01
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
Итого за Полдник		230	11	11	30	267	
Итого за день		1 244	37	49	189	1319	

Рацион: Ясли (зима-весна)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны, запеченные с яйцом Я 1	90	5	5	14	127	208,01
	Икра кабачковая для детского питания Я 1	40		1	3	25	104,02
	Чай с молоком Я 1	130	3	4	19	125	167,02
	Бутерброд с маслом Я 1	33	2	5	12	108	1,01
	Итого за Завтрак		293	10	15	48	385
Завтрак2	Фрукты натуральные свежие яблоко Я 1	95			9	45	178,01
	Итого за Завтрак2	95			9	45	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками Я 1	206	4	5	13	121	19
	Оладьи из печени Я 1	90	6	10	3	149	45,01
	Картофельное пюре Я 1	110	3	2	21	126	62,01
	Огурец соленый (промышленного производства) я	45			2	9	2,01
	Компот из яблок с лимоном Я 1	150			19	78	156,04
	Хлебобулочные изделия (ржано-пшеничный) Я 1	36	2		17	77	135
	Хлебобулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
Итого за Обед		664	17	17	88	621	
Полдник	Суп молочный с крупой (пшено) Я 1	100	2	3	9	70	142
	Кондитерские изделия (пряник) Я 1	36	2	1	26	125	137,03
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
Итого за Полдник		236	7	6	39	248	
Итого за день		1 288	34	38	184	1299	

Режим: Ясли (зима-весна)

Неделя: 2

День: четверг

Пром. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша гречневая молочная жидкая Я 1	120	4	5	15	133	151,03
	Чай сладкий Я 1	150			13	34	168,02
	Бутерброд с маслом и сыром Я 1	46	3	6	20	142	3,01
Итого за Завтрак		316	7	11	48	309	
Завтрак2							
	Сок фруктовый ясли	180	1		19	83	177
Итого за Завтрак2		180	1		19	83	
Обед							
	Суп картофельный рыбный с крупой ясли	180	4	3	9	86	84
	Куриное рагу с картофелем Я 1	180	8	12	21	256	60,01
	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом Я 1	40	1	2	4	38	98,01
	Компот из смеси сухофруктов Я 1	150			14	30	159,01
	Хлебулочные изделия (ржано-пшеничный) Я 1	35	2		17	77	135
	Хлебулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
Итого за Обед		613	17	17	78	548	
Полдник							
	Пирожок печёный с мясом (печенью) и картофелем Я 1	50	6	5	18	164	437,01
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
	Фрукты натуральные свежие яблоко Я 1	95			9	45	178,01
Итого за Полдник		245	9	7	31	262	
Итого за день		1 354	34	35	176	1202	

Режим: Ясли (зима-весна)

Неделя: 2

День: пятница

Пром. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный Я 1	150	13	13	11	236	77
	Огурец соленый (промышленного производства) я	45			2	9	2,01
	Кофейный напиток с молоком Я 1	130	2	2	13	77	161,01
	Бутерброд с маслом Я 1	33	2	5	12	108	1,01
Итого за Завтрак		358	17	20	38	430	
Завтрак2							
	Фрукты натуральные свежие яблоко Я 1	95			9	45	178,01
Итого за Завтрак2		95			9	45	
Обед							
	Свекольник со сметаной (2-й вариант)Я 1	180	2	3	15	96	23,01
	Запеканка вермишелевая с мясом Я 1	200	4	14	23	199	285,01
	Соус сметанный с томатом Я 1	15		1	1	12	355,01
	Калуста тушёная Я 1	40	1	1	5	35	48
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко) Я 1	160			12	49	155,01
	Хлебулочные изделия (ржано-пшеничный) Я 1	36	2		17	77	135
	Хлебулочные изделия (пшеничный) Я 1	27	2		13	61	135,02
Итого за Обед		658	11	19	86	529	
Полдник							
	Каша манная молочная жидкая Я 1	100	3	4	15	87	152,01
	Кондитарские изделия (печенье) Я 1	36	1	3	27	150	137,01
	Кисломолочный напиток кефир Я 1	100	3	2	4	53	175,01
Итого за Полдник		236	7	9	46	290	
Итого за день		1 347	35	48	179	1294	

сумма за период	13 231	368	406	1811	12846	
среднее значение за период		36,8	40,6	181,1	1284,6	

В данном сшиве прошито, пронумеровано и
скреплено печатью (_____)

_____ ЛИСТОВ

Заведующий МБДОУ д/с № 15

О.Н. Алексенко
_____ О.Н. Алексенко

