

Утверждаю:  
 заведующая Я.А. Западняя



Меню-раскладка для детей, посещающих детские сады с 9-10 часовым пребыванием МБДОУ детский сад №11

От 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша молочная пшенная жидкая	150	4	2,4	19,35	120	0,7	№32 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Масло сливочное	8	0,08	6,6	0,08	60	0,0	№22 1997 г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,2	63	24	124	0,4	№98 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>348</b>	<b>9,2</b>	<b>72,3</b>	<b>58,63</b>	<b>384</b>	<b>1,1</b>	
2 Завтрак	Кисель из ягод свежих	150	0,15	0	0,1	88,5	0,0	№92 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>88,5</b>	<b>0,0</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, с отварным мясом	200	15	11,2	5,9	191	8,1	№6,17 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Плов	150	18	14	27,4	276	2,5	№58 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6		31,6	130	0,15	№91 2010 г.
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>35,6</b>	<b>22,7</b>	<b>111,4</b>	<b>673</b>	<b>10,7</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5	3	29	176	0,0	№104 2010 г.
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	0,0	№96 2010г.
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>43,4</b>	<b>233,6</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Итого :</b>	<b>1248</b>	<b>49,9</b>	<b>98</b>	<b>213,53</b>	<b>1379,1</b>	<b>11,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4	7	20	180	0,82	№ 35 год 2010 г.
	Какао с молоке	150	4	3	17,2	118	1,5	№100 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Сыр порционнo	10	2,4	2,6	0,35	35	0,3	№23 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>12,9</b>	<b>52,7</b>	<b>413</b>	<b>2,6</b>	
2 Завтрак	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	93	Приложение №7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>93</b>	
Обед	Суп молочный с овощами	200	4,2	4,2	13,6	110	9,2	№16 2010 г.
	Картофельное пюре	120	2	3	78	85	4,3	№78 2010 г.
	Мясные тефтели	80	11	12	13	194	1,9	№63 2010 г.
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,7	85,5	0,6	№90 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Огурец порционнo	60	0,4		1,56	9	0,0	№30 1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>19,8</b>	<b>19,8</b>	<b>130,26</b>	<b>560,1</b>	<b>16,00</b>	
Полдник	Запеканка из творога	150	24	15,3	23,7	360	1,6	№46 2010 г.
	Сок	150	0,6	0,12	19,65	83	2,2	№103 1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>24,6</b>	<b>15,4</b>	<b>43,3</b>	<b>443</b>	<b>3,8</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1480</b>	<b>55,6</b>	<b>48,5</b>	<b>234,36</b>	<b>1463,1</b>	<b>115,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	80	8	12,72	1,6	151	0,0	№43 2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3	3	16	100,2	1,5	№98 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Масло сливочное	8	0,08	6,6	0,08	60	0,0	№22 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>278</b>	<b>14,08</b>	<b>22,9</b>	<b>34,58</b>	<b>409</b>	<b>1,5</b>	
2 Завтрак	Фрукт груша	100	1,5	4	20	86	4,2	Приложение №7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	<b>4,2</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	200	8	13	27,6	282	10,16	№8 2010г.
	Тефтели рыбные	60	8,2	7	11,8	148	4,6	№53 2010 г.
	Рис отварной	100	2	2,3	19,4	130	0,0	№73 2010 г.
	Огурец порционно	60	0,4		1,56	9	0,0	№30 1994 г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4		23,7	97,5	0,1	№91 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>17,2</b>	<b>21,8</b>	<b>61,8</b>	<b>460,5</b>	<b>14,86</b>	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	6	3,2	19,2	146	0,12	№108 2010 г.
	Кисломолочные напитки	100	2,7	2,3	10	79	0,6	№103 2010 г
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>8,7</b>	<b>5,5</b>	<b>29,2</b>	<b>225</b>	<b>0,73</b>	
	<b>Итого :</b>	<b>1150</b>	<b>43,7</b>	<b>54,2</b>	<b>145</b>	<b>1180,5</b>	<b>21,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	150	3,2	2,2	16,74	105	1,0	№31 2010 г.
	Какао с молоке	150	4	3	17,2	118	1,5	№100 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Сыр порционно	10	2,4	2,6	0,35	35	0,3	№23 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>8,1</b>	<b>48,29</b>	<b>320,2</b>	<b>2,8</b>	
2 Завтрак	Сок	150	0,61	0,12	19,65	83	2,2	№103 1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>19,65</b>	<b>83</b>	<b>2,2</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем , с отварной курицей	200	22,1	16,2	5,8	291,5	13,8	№7,№ 19 2010 г.
	Гуляш	60	17	18,5	3	261	0,6	№55 2010 г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,6	19,7	123		№75 2010 г.
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,7	85	0,6	№90 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>42,6</b>	<b>37,5</b>	<b>52,6</b>	<b>836,5</b>	<b>15,0</b>	
полдник	Рыба отварная	60	13,5	4	0,2	95,4	0,15	№18 2010 г.
	Картофель в молоке	150	3	5,5	11,2	132	16,5	№22 2010 г.
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	0,0	№96 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>16,5</b>	<b>9,5</b>	<b>25,8</b>	<b>285</b>	<b>16,65</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1360</b>	<b>70,3</b>	<b>55</b>	<b>141,9</b>	<b>1524,7</b>	<b>36,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	150	19,5	15	22,35	306	1,5	№45 2018 г.
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	0,0	№96 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Масло сливочное	8	0,08	6,6	0,08	60	0,0	№22 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>21,5</b>	<b>21</b>	<b>52,03</b>	<b>503,6</b>	<b>1,5</b>	
2 Затрап	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	№209 2005 г.
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>0,0</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с отварной курицей	200	29	17	13,5	376	7,5	№10,17 2010 г.
	Капуста тушеная	100	11	10	11	194	18,7	№64 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45		23,7	97,5	0,1	№91 2010 г.
	«Ёжики» мясные	60	8,4	7,9	8,1	145,8	1,5	№64 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>48,6</b>	<b>34,6</b>	<b>69,7</b>	<b>889,3</b>	<b>27,8</b>	
Полдник	Вафли	20	1	8	10	50	0,0	Приложение №7
	Сок	150	0,61	0,12	19,65	83	2,2	№103 1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>1,61</b>	<b>8,2</b>	<b>23,5</b>	<b>115</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1138</b>	<b>76,8</b>	<b>68,4</b>	<b>145,53</b>	<b>1570,9</b>	<b>31,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша молочная рисовая рисовая жидкая	150	3,75	2,25	20,8	118,5	1,5	№33 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.00
	Масло сливочное	8	0,08	6,6	0,08	60	0,0	№22 1997 г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3	2,8	24	124	1,5	№98 2010 г
	<b>Итого:</b>	<b>348</b>	<b>5,8</b>	<b>12,1</b>	<b>60,08</b>	<b>382,5</b>	<b>3,0</b>	
2 Завтрак	Кисель из ягод черной смородины	150	0,15	0	0,1	88,5	1,05	№92 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>88,5</b>	<b>1,05</b>	
Обед	Суп картофельный с отварным мясом	200	16,35	11,9	13	238	10,4	№9, 17 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Рагу овощное с отварным мясом	150	12,75	14	10	236	13,2	№83,17 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	28,44	117	0,5	№91 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>29,24</b>	<b>25,9</b>	<b>64,84</b>	<b>667</b>	<b>24,1</b>	
Полдник	Пирожки печёные сдобные из дрожжевого теста с изюмом и повидлом	70	4	4	32,55	202,3	0,0	№115 2010 г.
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	0,0	№96 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>46,95</b>	<b>259,9</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1318</b>	<b>39,19</b>	<b>42</b>	<b>171,97</b>	<b>1397,9</b>	<b>28,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,7	9,3	33,6	244	1,05	2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.сс
	Сыр порционно	10	2,4	2,6	0,35	35	0,2	№23 1997 г.
	Молоко кипяченое	150	4,5	4	7,5	86	2,1	№102 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>14,3</b>	<b>56,65</b>	<b>445</b>	<b>3,4</b>	
2 Завтрак	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	93	Приложение №7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>93</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с отварным мясом	200	6	5,6	21,5	148	3,6	№13,№17 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Жаркое по домашнему	150	10,6	15	14	239	7,9	№57 2010 г.
	Помидор свежий порционно	50	0,4	0,05	0,85	6,66	15,0	№30 1994 г.
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	10,7	85	0,6	№90 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>17,75</b>	<b>19,3</b>	<b>60,45</b>	<b>554,66</b>	<b>27,1</b>	
Полдник	Запеканка из творога	150	26	16	23,7	360	0,6	№46 2010 г.
	Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9	№103 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>28,7</b>	<b>18,5</b>	<b>34,5</b>	<b>439</b>	<b>1,5</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1290</b>	<b>57,6</b>	<b>52,5</b>	<b>159,7</b>	<b>1485,66</b>	<b>125,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	80	6	8,3	2,8	112,7	0,0	№43 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.сс
	Масло сливочное	8	0,08	6,6	0,08	60	0,0	№22 1997 г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3	2,8	24	124	1,5	№98 2010 г
	<b>Итого:</b>	<b>278</b>	<b>13</b>	<b>17,1</b>	<b>37,28</b>	<b>370,7</b>	<b>1,5</b>	
2 Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	9,0	Приложение №7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96</b>	<b>9,0</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом отварным	200	3	14	17	230	18,0	№7,17 2010 г.
	Вареники ленивые	100	14	8,8	16,5	207	0,2	№44 2010г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	28,44	117	0,5	№91 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,14</b>	<b>20,83</b>	<b>75,34</b>	<b>630</b>	<b>18,7</b>	
Полдник	Печень по строгановски	80	21	17	11	282	12,8	№56 2010 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4	25	162	0,0	№74 2010 г.
	Чай с сахаром	150			12	48	0,0	№96 2010 г
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>26,7</b>	<b>21</b>	<b>48</b>	<b>492</b>	<b>12,8</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1228</b>	<b>59,3</b>	<b>59,4</b>	<b>181,62</b>	<b>1588,7</b>	<b>42,08</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Каша молочная пшениная жидкая	150	6,4	7	20	183	0,8	№32 2010 г.
	Какао с молоком	150	4	3,3	17,7	118	1,5	№100 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Сыр порционно	10	2,4	2,6	0,35	35	0,2	№23 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,6</b>	<b>12,3</b>	<b>53,25</b>	<b>416</b>	<b>2,5</b>	
2 Завтрак	Сок	150	0,61	0,12	19,65	83	2,2	№103 1994 г.
	<b>Итого :</b>	<b>150</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>19,65</b>	<b>83</b>	<b>2,2</b>	
Обед	Суп картофельный с отварной курой	200	8	4,4	36	152	14,9	№9,19 2010 г.
	Картофельное пюре	120	2,2	3,1	78	85	4,3	№78 2010 г.
	Котлета рыбная	80	10,2	3,8	13	125	0,3	№51 2010 г.
	Соус красный основной	30	0,2	1,1	1,91	19	1,0	№84 2010 г.
	Огурец порционно	60	0,4		1,56	9	0,0	№30 1994 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,7	85	0,6	№90 2010 г.
	<b>Итого :</b>	<b>630</b>	<b>22,5</b>	<b>13</b>	<b>152,66</b>	<b>551</b>	<b>21,1</b>	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	5,2	3,8	34,37	209,3	0,0	№107 2010 г.
	Кисломолочный напиток	100	0,8	0,4	8,1	47	0,9	№103 2010 г.
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>6</b>	<b>4,2</b>	<b>46,6</b>	<b>256</b>	<b>0,9</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1300</b>	<b>43,7</b>	<b>28,6</b>	<b>272,16</b>	<b>1306</b>	<b>26,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак	Запеканка рисовая	150	4,7	5,5	19	144,3	0,0	№51 2018 г.
	Чай с сахаром	150			12	48	0,0	№96 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	15,2	80	0,0	Сборн. рец.1994 г.
	Масло сливочное	8	0,08	6,6	0,08	60	0,0	№22 1997 г.
	<b>Итого:</b>	<b>348</b>	<b>7,3</b>	<b>11,5</b>	<b>46,28</b>	<b>332,3</b>	<b>0,0</b>	
2 Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	№209 2005 г.
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>0,0</b>	
Обед	Суп картофельный с отварной рыбой	200	16	12	13	236	0,02	№9,18 2010 г.
	Капуста тушеная	120	2,8	3,6	12,24	94,8	22,15	№82 2010 г.
	Котлеты рубленые из птицы	80	13,2	15,52	16,72	208	0,64	№71 2010 г.
	Помидор свежий порционно	50	0,4	0,05	0,85	6,66	12,5	№30 1994 г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	28,44	117	0,54	№91 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	13,4	76	0,0	Сборн. Рец.1994 г.
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>33,5</b>	<b>28,7</b>	<b>84,65</b>	<b>738,46</b>	<b>35,85</b>	
	Полдник	Пряник	70	0,7	6,5	22,68	154	0,0
Сок		150	0,61	0,12	19,65	83	2,2	№103 1994 г.
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>1,31</b>	<b>6,62</b>	<b>42,33</b>	<b>237</b>	<b>2,2</b>	
<b>Итого:</b>		<b>1278</b>	<b>47,2</b>	<b>51,4</b>	<b>176,26</b>	<b>1370,76</b>	<b>38,05</b>	