

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №80»

С.В. Вишнякова



10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей от 1,5 до 3 лет
(ВЕСНА-ЛЕТО)

г. Саранск

Примерное меню

Рацион: ясли

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли

Возрастная категория: ясли								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Морковь тертая (ясли)	50		1	2	15		245
	Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным(ясли)	130	4	8	18	212		142,04
	Чай с сахаром(ясли)	150			12	41		132
	Батон с маслом(ясли)	20/10	7	6	26	105		180
	Итого за Завтрак	360	11	15	58	373		
Завтрак второй	Сок	150			10	45		130,01
Итого за Завтрак второй		150			10	45		
Обед	Винегрет овощной(ясли)	50	1	2	10	105		2
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне(ясли)	200	5	5	7	175		43,02
	Котлета из говядины (ясли)	60	7	4	9	117		99,01
	Капуста тушенная (ясли)	130	3	5	11	109		48,03
	Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	1	12	65		156
	Хлеб ржаной(ясли)	40	2		11	48		182
	Итого за Обед	580	18	17	60	514		
Полдник	Молоко кипяченое(ясли)	150	3	3	7	96		127,01
	Булочка домашняя (ясли)	60	2	3	28	107		139,04
	Итого за Полдник	210	5	6	35	203		
Ужин сад	Сырники из творога со сгущенным молоком (ясли)	175/15	5	4	25	153		204
	Какао на молоке(ясли)	180	2	4	8	58		147,01
	Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54		206
	Итого за Ужин ясли	410	8	9	40	265		
Итого за день			42	47	203	1400		
День 2								
Завтрак	Каша пшенная вязкая(ясли)	150	4	5	32	176		178
	Батон с маслом и сыром (ясли)	30/6/6	3	3	10	102		158
	Кофейный напиток(ясли)	180	1	3	1	67		117,04
	Итого за Завтрак	372	8	11	43	345		
Завтрак второй	Апельсины(ясли)	200	2		16	80		140,11
Итого за Завтрак второй		200	2		16	80		
Обед	Салат из капусты белокочанной (ясли)	50	1	5	13	52		10,01
	Суп картофельный с горохом и гречками(ясли)	200	10	7	25			35,01
	Биточки мясные(ясли)	60	1	1	7	32		95,01
	Пюре картофельное(ясли)	130	1		15	127		221
	Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	17	64		156
	Хлеб ржаной(ясли)	40	2		11	48		182
	Итого за Обед	630	16	15	88	534		
	Полдник	Бифилин(сад)	200	11	12	11	112	
Вафли(ясли)		30	1	2	6	35		409,01
Итого за Полдник		230	12	14	17	147		
Ужин сад	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе (ясли)	60/30	3	4	13	118		88,02
	Свекла тушеная(ясли)	130	1	2	8	68		59
	Кисель ягодный(ясли)	150			11	53		118,02
	Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54		206
	Итого за Ужин ясли	410	5	7	39	293		
Итого за день			43	47	203	1399		
День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)	150	4	10	18	155		33,02

Батон с маслом и сыром (ясли)	30/6/6	3	3	10	102	158
Кофейный напиток(ясли)	180	1	3	14	67	
Итого за Завтрак		372	8	16	42	117,04
Завтрак второй					324	
Сок	150			10	45	
Итого за Завтрак второй		150		10	45	130,01
Обед						
Морковь тертая (ясли)	50		1	2	15	
Свекольник с мясом кур со сметаной(ясли)	200	5	4	11	108	245
Плов с мясом кур(ясли)	180	11	15	29	276	44,01
Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	17	65	252
Хлеб ржаной(ясли)	40	2				156
Итого за Обед		620	19	22	70	182
Полдник					512	
Пирожки печеные с повидлом(ясли)	60	5	2	33	164	202,01
Чай с сахаром на молоке(ясли)	150	2	2	11	65	165
Итого за Полдник		210	7	4	44	229
Ужин сад						
Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли)	200	7	5	20	172	92,01
Кисель ягодный(ясли)	180			11	64	
Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54	118,02
Итого за Ужин ясли		420	8	6	38	206
Итого за день			42	48	204	1400

День 4

Завтрак						
Омлет с зеленым горошком(ясли)	150	4	5	4	98	78,01
Батон с маслом(ясли)	20/10	7	6	26	105	
Кофейный напиток(ясли)	180	1	3	1	67	180
Итого за Завтрак		350	12	14	31	117,04
Завтрак второй					270	
Яблоки(ясли)	200	1		22	86	140
Итого за Завтрак второй		200	1	22	86	
Обед						
Винегрет овощной(ясли)	50	1	4	10	105	2
Суп с мясными фрикадельками(ясли)	200	3	5	23	196	107
Котлета рыбная(ясли)	60	5	5	15	104	
Пюре картофельное(ясли)	130	1		10	108	98,01
Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	17	65	221
Хлеб ржаной(ясли)	40	2				156
Итого за Обед		630	13	16	86	182
Полдник					626	
Творог со сгущенным молоком	100/20	12	8	10	120	136
Компот из свежих ягод(ясли)	150			17	67	124,01
Итого за Полдник		270	12	8	27	187
Ужин ясли						
Каша "Дружба"(ясли)	180	3	8	19	113	66
Кисель ягодный(ясли)	180			11	64	118,02
Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54	
Итого за Ужин ясли		400	4	9	37	206
Итого за день			42	47	203	1400

День 5

Завтрак						
Каша рисовая вязкая(ясли)	150	4	9	32	144	70
Батон с маслом и сыром (ясли)	30/6/6	3	3	8	102	158
Какао на молоке(ясли)	180	2	4	8	54	
Итого за Завтрак		372	9	16	48	147,01
Завтрак второй					300	
Сок (ясли)	150	1		3	26	
Итого за Завтрак второй		150	1	3	26	130
Обед						
Салат "Свеколка"(ясли)	50	1		10	53	8
Рассольник с мясом кур со сметаной(ясли)	200	7	12	20	212	32
Рулет картофельный с мясом (ясли)	180	9	9	9	236	148
Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	17	65	156
Хлеб ржаной(ясли)	40	2				
Итого за Обед		620	20	23	67	182
Полдник					614	
Чай с сахаром на молоке(ясли)	180	2	2	11	65	165
Зефир	70	1		10	76	
Итого за день						411

Итого за Полдник		250	3	2	21	141		
Ужин ясли	Икра кабачковая(ясли)	40	1	4	31	98		4,01
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли)	150	7	2	16	104		65
	Кисель ягодный(ясли)	180			11	64		118,02
	Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54		206
	Итого за Ужин ясли	410	9	7	65	320		
Итого за день			42	48	204	1401		

День 6

Завтрак								
	Каша "Нежность"(ясли)	150	5	6	16	174		233
	Батон с маслом(ясли)	20/10	7	6	26	105		180
	Чай с сахаром(ясли)	180			12	41		132
Итого за Завтрак		360	12	12	54	320		
Завтрак второй								
	Сок	150			10	45		130,01
Итого за Завтрак второй		150			10	45		
Обед								
	Салат из свеклы с черносливом (ясли)	50	2	4	5	100		18,01
	Суп из овощей со сметаной(ясли)	200	1	4	54	174		163
	Котлета из говядины (ясли)	60	6	6	2	107		99,01
	Рис отварной(ясли)	130	1	1	15	85		58
	Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	17	65		156
	Хлеб ржаной(ясли)	40	2		11	48		182
	Итого за Обед	630	13	17	104	579		
Полдник								
	Кофейный напиток(ясли)	180	1	3	1	67		117,04
	Вафли(ясли)	70	1	2	6	35		409,01
Итого за Полдник		250	2	5	7	102		
Ужин ясли								
	Запеканка творожная с яблочным пюре(ясли)	140/40	13	8	13	246		194,01
	Какао на молоке(ясли)	180	2	4	8	54		147,01
	Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54		206
	Итого за Ужин ясли	400	16	13	28	354		
Итого за день			43	47	203	1400		

День 7

Завтрак								
	Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли)	130	5	3	20	138		215
	Яйцо вареное вкрутую	40			1	15		406
	Кофейный напиток(ясли)	150	1	3	1	67		117,04
	Батон с маслом и сыром (ясли)	30/6/6	3	3	8	102		158
Итого за Завтрак		362	9	9	30	322		
Завтрак второй								
	Банан(ясли)	150		1	15	35		157
Итого за Завтрак второй		150		1	15	35		
Обед								
	Салат из капусты белокачанной (ясли)	50	1	4	15	37		10,01
	Суп рыбный(ясли)	200	6	5	21	176		213
	Гуляш из говядины (ясли)	60	8	9	12	116		200,01
	Пюре картофельное(ясли)	130	1		15	118		221
	Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	17	65		156
	Хлеб ржаной(ясли)	40	2		11	48		182
	Итого за Обед	630	19	20	91	560		
Полдник								
	Бифилин(ясли)	180	5	5	12	120		166,01
	Плюшка (ясли)	70	5	4	13	124		211
Итого за Полдник		250	10	9	25	244		
Ужин ясли								
	Каша "Дружба"(ясли)	180	2	8	24	121		66
	Кисель ягодный(ясли)	180			11	64		118,02
	Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54		206
	Итого за Ужин ясли	400	3	9	42	239		
Итого за день			41	48	203	1400		

День 8

Завтрак								
	Морковь тертая (ясли)	50		1	2	15		245
	Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным(ясли)	130	4	10	22	212		142,04
	Чай с сахаром(ясли)	150			12	41		132
	Батон с маслом(ясли)	30/6	7	6	26	107		180
Итого за Завтрак		366	11	17	62	375		
Завтрак второй								
	Сок	150			10	45		130,01
Итого за Завтрак второй		150			10	45		

Обед	Винегрет овощной(ясли)	50	1	2	10	51	2
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне(ясли)	200	5	4	10	123	43,02
	Котлета из говядины (ясли)	60	7	5	2	116	99,01
	Капуста тушеная (ясли)	130	3	4	15	109	48,03
	Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	1	17	65	156
	Хлеб ржаной(ясли)	40	2		11	48	182
	Итого за Обед	580	19	16	65	512	
Полдник	Молоко кипяченое(ясли)	150	3	3	7	96	127,01
	Булочка домашняя (ясли)	60	2	3	18	107	139,04
Итого за Полдник		210	5	6	25	203	
Ужин ясли	Сырники из творога со сгущенным молоком (ясли)	175/15	5	4	26	153	204
	Какао на молоке(ясли)	180	2	3	8	58	147,01
	Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54	206
	Итого за Ужин ясли	410	8	8	41	265	
Итого за день			43	47	203	1400	

День 9

Завтрак	Каша пшеничная вязкая(ясли)	150	3	4	22	148	178
	Батон с маслом и сыром (ясли)	30/6/6	3	3	8	102	158
	Какао на молоке(ясли)	180	2	4	8	54	147,01
	Итого за Завтрак	372	8	11	38	304	
Завтрак второй	Груши	200	1	2	23	104	140,01
Итого за Завтрак второй		200	1	2	23	104	
Обед	Салат из капусты	50	1	3	7	47	10,01
	Щи из свежей капусты на к/б(ясли)	250	4	4	15	115	31
	Шницель из говядины(ясли)	60	4	6	7	105	105,01
	Сложный гарнир(ясли)	130	2	1	18	107	152
	Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	17	65	156
	Хлеб ржаной(ясли)	40	2		11	48	182
	Итого за Обед	630	14	16	75	487	
Полдник	Творог со сгущенным молоком	100/20	10	9	11	120	136
	Сок	125			10	45	130,01
Итого за Полдник		245	10	9	21	165	
Ужин сад	Рыба, тушеная в томате с овощами (ясли)	120	7	8	17	131	88
	Пюре картофельное(ясли)	130	1		10	114	221
	Чай с сахаром(ясли)	180			12	41	132
	Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54	206
	Итого за Ужин сад	470	9	9	46	340	
Итого за день			42	47	203	1400	

День 10

Завтрак	Каша пшеничная вязкая(ясли)	150	4	4	32	170	178
	Батон с маслом и сыром (ясли)	30/6/6	3	3	8	102	158
	Кофейный напиток(ясли)	180	1	3	1	67	117,04
	Итого за Завтрак	372	8	10	41	339	
Завтрак второй	Апельсины(ясли)	200	2		16	80	140,11
Итого за Завтрак второй		200	2		16	80	
Обед	Салат из капусты белокачанной (ясли)	50	1	6	13	47	10,01
	Суп картофельный с горохом и гречкой(ясли)	200	8	6	25	208	35,01
	Биточки мясные(ясли)	60	1	1	9	32	95,01
	Пюре картофельное(ясли)	130	1		12	118	221
	Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	17	65	156
	Хлеб ржаной(ясли)	40	2		11	48	182
	Итого за Обед	630	14	15	87	518	
Полдник	Библин(сад)	180	9	11	11	120	166
	Вафли(ясли)	70	1	2	6	35	409,01
Итого за Полдник		250	10	13	17	155	
Ужин ясли							

Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе (ясли)	60/30	5	5	16	121		88,02
Свекла тушеная(ясли)	130	2	3	8	69		59
Кисель ягодный(ясли)	150			11	64		118,02
Хлеб пшеничный (ясли)	40	1	1	7	54		206
Итого за Ужин ясли	410	8	9	42	308		
Итого за день		42	47	203	1400		
Итого за период		422	473	2032	14000		
Среднее значение за период		42	47	203	1400		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13	15	56			

Составил А.С.Смирнов Администратор

Утвердил Б.С.Смирнов