

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»

И.Ю. Егорова



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 1 года до 3-х лет

Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Щи со сметаной	200	6,21	2,698	19,25	134,78	30,87	2	0,26	0,077	6,89
Плов с мясом кур	150	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Домашняя булочка	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
снежок	180	4,2	4,8	6,15	84	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Сырники со сгущенкой	120	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		64,947	59,57	206,722	1467,69	738,58	11,304	0,962	1,402	19,395

Вторник

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша манная молочная	150	4,37	6,25	15,91	133,65	113	0,20	0,060	0,157	1,0
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Суп вермишелевый с мясом кур	200	6,0	2,67	19,3	134,7	30,87	2	0,26	0,077	6,89
Рыба жареная с овощ.	150	12,2	13,4	4,47	198,10	8,3	2,08	0,08	0,099	1,03
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Кух с повидлом	70	4,3	6,2	26,1	185,8	31,7	0,5	0,067	0,061	0,264
Кисель	150	1,02	1,3	3,02	63,3	40,2	0,4	0,05	0,245	1,01
Ужин										
Гречка в молоке	150	18,38	12,3	15,7	134,1	174,1	2,03	0,093	0,39	1,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		61,597	54,053	201,512	1496,73	1608,88	12,354	1,044	1,478	93,084

Среда

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша рисовая молочная	150	4,36	6,23	15,9	133,6	112	0,21	0,050	0,57	1,1
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак										
Фрукты	100	1,05	0,11	10,25	56,0	48,0	0,38	0,04	0,02	75,0
Обед										
Рассольник со сметаной	200	6,0	2,67	19,3	134,7	30,87	2	0,26	0,077	6,89
Овощное рагу с говядиной	150	12,2	13,4	4,47	198,10	8,3	2,08	0,08	0,099	1,03
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Сосиска в тесте	70	4,3	6,2	26,1	185,8	31,7	0,5	0,067	0,061	0,264
Чай	150	1,02	1,3	3,02	63,3	40,2	0,4	0,05	0,245	1,01
Ужин										
Омлет	120	18,38	12,3	15,7	134,1	174,1	2,03	0,093	0,39	1,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		61,587	54,033	201,502	1418,68	607,88	12,175	1,034	1,378	93,184

Четверг

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	150	4,37	6,2	15,7	133,2	107	0,2	0,048	0,57	1,0
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак										
Фрукты	100	1,05	0,11	10,25	56,0	48,0	0,38	0,04	0,02	75,0
Обед										
Суп с клецками	150	6,4	2,60	19,3	135,1	30,87	2	0,26	0,077	6,89
Вермишель отварная	100	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Подлив с мясом кур	60	16,9	24,1	18,3	109,5	8,7	4,0	4,11	1,001	0,94
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Пряник	70	4,3	6,2	26,1	101,2	31,7	0,5	0,067	0,061	0,264
чай	150	1,02	1,3	3,02	81,0	40,2	0,4	0,05	0,245	1,01
Ужин										
Каша «Дружба» молочная	150	18,38	12,3	15,7	134,1	174,1	2,03	0,093	0,39	1,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		75,647	58,332	195,812	1518,88	561,5	17,354	1,272	3,431	44,034

Пятница

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	4,37	6,2	15,7	133,2	107	0,2	0,048	0,57	1,0
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Свекольник со сметаной	200	6,4	2,60	19,3	135,1	30,87	2	0,26	0,077	6,89
Гороховое пюре	100	12,2	13,4	4,48	198,12	8,3	2,08	0,12	0,099	1,8
Котлета говяжья	70	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Батон с маслом,сыром	70	4,3	6,2	26,1	101,2	31,7	0,5	0,067	0,061	0,264
Какао на молоке	150	1,02	1,3	3,02	81,0	40,2	0,4	0,05	0,245	1,01
Ужин										
Капуста тушеная	130	18,38	12,3	15,7	134,1	174,1	2,03	0,093	0,39	1,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		61,997	54,032	200,612	1451,7	602,88	12,354	1,072	1,378	93,854

Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша манная молочная	200	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Щи на говяжьем бульоне	200	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Плов с говядиной	150	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Домашняя булочка	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
Йогурт	180	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Творожная запеканка со сметаной	120	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		63,987	59,613	195,822	1427,79	709,51	10,062	0,947	1,381	17,285

Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Суп с яйцом с мясом кур	200	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Гречка отварная	150	12,2	13,4	4,48	198,12	8,3	2,08	0,12	0,099	1,8
Печеночные ольдьа	70	14,7	4,41	4,75	123,08	12,62	5,38	0,24	1,56	25,18
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Ватрушка с творогом	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
Какао на молоке	150	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Омлет	80	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		80,887	83,713	214,122	1437,29	718,21	14,254	5,057	2,382	17,415

Среда

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Вермишель с маслом, сыром	150	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Фрукты	100	1,05	0,11	10,25	56,0	48,0	0,38	0,04	0,02	75,0
Обед										
Рассольник со сметаной	200	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Суфле с мясом кур	150	12,2	13,4	4,48	198,12	8,3	2,08	0,12	0,099	1,8
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Оладья со сгущенкой	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
Чай	150	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Каша рисовая молочная	80	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		80,887	83,713	214,122	1487,29	718,21	14,254	5,057	2,382	17,415

Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Фрукты	100	1,05	0,11	10,25	56,0	48,0	0,38	0,04	0,02	75,0
Обед										
Суп гороховый говяж.	200	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Картофельное пюре	100	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Котлета рыбная	70	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Печенье	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
чай	150	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Каша геркулесовая молочная	150	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		78,937	71,823	212,082	1412,8	767,54	15,744	1,015	1,295	93,255

Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества,мг		Витамины		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша «Дружба» молочная	150	4,33	6,25	15,75	133,68	120	0,22	0,061	0,156	1,3
Масло сливочное	6	0,064	5,8	0,104	52,88	1,92	0,016	0,0008	0,0008	0
Кофейный напиток	150	3,163	3,462	15,098	101,6	121,05	0,312	0,043	0,154	1,3
Батон с маслом	60	2,76	1,48	16,93	87,9	11,3	1,3	0,073	0,089	0,9
Второй завтрак:										
Сок натуральный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	0,45	0,015	0,015	3
Обед										
Свекольник со сметаной	200	6,0	2,741	22,0	134,78	12,3	1,4	0,26	0,071	6,8
Вермишелевая запеканка с говядиной	150	12,5	13,1	4,49	198,25	8,6	2,03	0,041	0,07	0,98
Компот из с/ф	180	0	0	12,1	72,3	1,3	0,3	0,09	0,108	3,9
Полдник										
Пирожок с картошкой	70	4,32	6,5	26,3	185,9	31,8	0,5	0,068	0,06	0,265
Какао на молоке	150	4,2	4,8	6,15	101,1	180	0,6	0,06	0,255	1,05
Ужин										
Рыба тушеная с овощ.	170	18,36	14,3	14,37	261	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
Чай сладкий	170	0	0	11,9	45,5	0,24	0,036	0	0	0
Хлеб пшеничный за весь день	60	5,53	0,7	33,67	167,3	16,1	1,4	0,112	0,042	0
Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	2,76	0,48	16,96	85,6	10,8	1,4	0,076	0,036	0
Всего:		78,937	71,823	212,082	1483,8	767,54	13,044	1,015	1,433	93,255

