

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад
«Яблонька» р.п. Мулловка»

 Т.Б.Кострякова

Приказ от « 01 » 03 2021 г. № 49



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Яблонька» р.п. Мулловка муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (с пребыванием 12 часов)

Дети с 1,5 до 3 лет, 12 часовое пребывание								
№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	Номер ТК
День 1								
Завтрак 1								
1	Каша молочная манная	150	5,79	8,295	25,59	174,9	0	37с37
2	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	0,3	24с24
3	Батон	20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	Г.П.
4	Масло сливочное	5	0,03	3,3	0,03	29,92	0	Г.П.
	Итого		10,27	16,655	54,115	381,98	0,3	
Завтрак 2								
1	Сок	100	1,5	0,5	21,0	96,0	20	Г.П.
	Итого		1,5	0,5	21,0	96,0	20	
Обед								
1	Салат из свежей капусты (квашеной)	50	0,7	2,3	4,9	43,0	9,05	3с3
2	Суп рыбный	150	3,825	1,98	5,96	94,28	5,4	31с31
3	Плов с мясом	150	8,28	10,55	13,38	181,6	0,6	22с22
4	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40с40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	Г.П.
	Итого		16,505	15,43	56,84	488,98	16,71	
Полдник								
1	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,9	42с42
2	Пряник (печенье)	30	0,92	0,71	11,53	58,61	0	Г.П.
	Итого		5,27	4,46	18,73	139,61	0,9	
Ужин								
1	Блины	50	3,43	4,05	17,71	120,99	0,12	
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	20	1,44	1,72	11,12	65,6	0,2	Г.П.
3	Чай с сахаром	150	0,07	0	9,75	36,97	0	26с26
	Итого		4,94	5,77	38,58	223,56	0,32	
	Итого за день		38,485	42,815	189,265	1330,13	38,23	
День 2								

Завтрак 1								
1	Каша геркулесовая молочная	150	3	3,345	11,055	86,55	0	67с67
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,60	1,99	21,24	113,65	0,3	39с39
3	Батон	20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	Г.П.
4	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	10	1,16	1,475	0,00	18,2	0,035	1с1
	Итого		8,39	9,47	40,735	282,46	0,335	
Завтрак 2								
1	Сок	100	0,51	0,51	9,3	44,7	0,35	ГП*
	Итого		0,51	0,51	9,3	44,7	0,35	
Обед								
1	Салат из соленого огурца с растительным маслом	50	0,45	2,5	1,3	30,5	2,75	56.с56
2	Суп рисовый на мясном бульоне	150	1,18	1,331	8,745	72,0	4,95	5с.5
3	Жаркое по- домашнему	150	12,40	11,25	13,05	210	5,4	54с.54
4	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40.с40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	ГП*
	Итого		21,89	14,98	90,19	588,4	4,23	
Полдник								
1	Напиток из шиповника	150	0,3	0,15	17,85	75	82,5	65с.65
2	Печенье	30	1,941	2,46	20,49	111,75	0,003	ГП*
	Итого :		2,241	2,61	38,34	186,75	82,503	
Ужин								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,55	2,865	12,33	73,41	0,45	36с36
2	Булочка	45	1,59	2,52	19,59	90,9	0	49с49
3	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	1,35	33с33
	Итого		4,14	5,385	51,42	243,81	1,8	
	Итого за день		35,98	31,545	209,945	1223,87	7,165	
День 3								
Завтрак 1								
1	Омлет натуральный запеченый	80/5	8,13	9,16	14,09	150,12	0	50с50
2	Кукуруза консервированная	40	0,56	1,92	3,44	33,28	3,84	ГП*
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2	21,25	113,66	0,3	39 с 39

		20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	Г.П.
4	Батон							Г.П.,
5	Масло сливочное	5	0,03	3,3	0,03	29,92	0	
	Итого		12,95	19,04	47,25	391,04	4,14	
Завтрак 2								
		100	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
1	Банан		0,35	0,1	11,8	52	12,2	
	Итого							
Обед								
1	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,62	3,16	11,98	76,85	5,26	4 с 4
2	Рассольник с мясом и со сметаной	150/10/5	3,2	4,7	9,9	96	7,05	23 с 23
3	Котлеты или биточки мясные с соусом сметанным	70/20	7,41	8,48	8,59	140,22	0,07	6сб/63 с 63
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,9	4,42	18,98	146,57	0	12 с.12
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40с40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	ГП*
	Итого		18,83	21,36	82,05	629,74	14,04	
Полдник								
1	Ряженка 2,5%	150	4,5	3,75	6,3	76,95	0	Г.П.
	Итого		4,5	3,75	6,3	76,95	0	
Ужин								
1	Рыба тушеная в овощах	60	5,82	3,06	2,34	76,7	2,34	16с16
2	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	13с13
3	Чай с сахаром и лимоном	150	0,09	0,007	0	27,7	0,75	25с25
4	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,642	12,558	64,329	0	Г.П.
	Итого		9,92	6,829	20,258	251,329	5,18	
	Итого за день		42,05	47,329	180,858	1403,609	36,91	
День 4								
Завтрак 1								
1	Каша ячневая молочная	150	3,15	4,35	22,95	178,65	0	74с74
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2	21,25	113,66	0,3	39с39
3	Батон	20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	Г.П.
4	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	10	1,16	1,475	0,00	18,2	0,035	1с1
	Итого		8,54	10,485	52,64	374,57	0,335	
Завтрак 2								

1	Груша	100	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	12,2	
Обед								
1	Салат картофельный с соленым огурцом и растительным маслом	50	0,75	3,0	5,4	51,5	5,6	66с66
2	Свекольник с мясом и со сметаной	150/10/5	1,5	4,2	9,1	68,2	12,3	19с19
3	Голубцы ленивые	150	9,9375	11,925	14,86	205,53	33,09	15с15
4	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40с40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	Г.П.
	Итого		20,0325	20,435	67,17	525,43	41,15	
Полдник								
1	Кефир 2,5 %	150	4,8	3,75	7	81	0	Г.П.
	Итого		4,8	3,75	7	81	0	
Ужин								
1	Запеканка из творога	120	16,392	10,848	11,904	217,596	0,324	48с48
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	Г.П.
3	Чай с лимоном	150	0,09	0,007	0	27,7	0,75	25с25
4	Булочка домашняя	45	1,59	2,52	19,59	90,9	0	49с49
	Итого		18,132	12,698	40,854	358,196	83,024	
	Итого за день		51,8545	47,468	179,464	1391,196	136,709	
День 5								
Завтрак 1								
1	Каша рисовая молочная с маслом	150	8,89	10,38	45	180,3	0	14с14
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2	21,25	113,66	0,3	39с39
3	Батон	20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	ГП*
4	Масло сливочное	5	0,03	3,3	0,03	29,92	0	ГП*
	Итого		11,6	17,51	65,77	338,78	0,45	
Завтрак 2								
1	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42,0	11,08	ГП*
	Итого		0,2	0	10,1	42,0	11,08	
Обед								
1	Салат из св. огурцов и помидор	50	0,45	2,5	1,3	30,5	2,75	6с6
2	Суп гороховый	200	4,96	3,76	17,84	133,6	8,48	11с11

3	Гуляш из говядины	60	9,24	3,84	2,22	90,4	0	7с7
4	Картофельное пюре	130	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135	13с13
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40с40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	ГП*
Итого			20,37	16,245	53,31	507,82	13,995	
Полдник								
1	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	1,35	33с33
Итого			0	0	19,5	79,5	1,35	
Ужин								
1	Вермишель отварная с маслом, яйцо вареное	40/25	4,735	4,515	8,511	94,67	0	10с10/32с32
2	Чай с сахаром	150	0,07	0	9,75	36,97	0	26с26
Итого			6,405	4,78	26,661	174,04	0	
Итого за день			42,925	42,285	161,841	1142,64	25,525	
День 6								
Завтрак 1								
1	Каша пшенная молочная	150	2,781	4,389	16,605	176,48	0	43с43
2	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	0,45	30с30
3	Батон	20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	ГП*
4	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	10	1,16	1,475	0,00	18,2	0,035	1с1
Итого			6,621	9,724	37,345	323,24	0,485	
Завтрак 2								
1	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
Итого			0,35	0,1	11,8	52	12,2	
Обед								
1	Свежий огурец	30	0,5	3,1	0,1	40,3	9,05	ГП*
2	Суп с клецками	150	3,8	4,76	12,36	107,4	7,05	18с18
3	Капуста тушеная с мясом	150	9,75	15,48	20,92	224,47	6,24	9с9
4	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40с40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	ГП*
Итого			17,75	23,94	65,98	542,27	24	
Полдник								
1	Молоко кипяченое	150	4,5	4,8	7,05	90	0,9	42с42
Итого			4,5	4,8	7,05	90	0,9	
Ужин								

1	Биточки куриные	80	14,0	13,26	12,0	214,35	0,85	73с73
2	Рис отварной	100	2,4	3,17	26,2	103,04	0	69с69
3	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	1,35	33с33
4	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,265	8,4	42,4	0	ГП*
	Итого		11,0	8,635	59,1	332,53	5,41	
	Итого за день		40,221	47,199	181,275	1340,04	42,995	
День 7								
Завтрак 1								
1	Каша кукурузная молочная	150	4,545	5,925	24,225	171,75	0	59с59
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2	21,25	113,66	0	39с39
3	Батон	20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	ГП
4	Масло сливочное	5	0,03	3,3	0,03	29,92	0	ГП
	Итого		8,805	13,885	53,945	379,39	0	
Завтрак 2								
1	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	12,2	
Обед								
1	Салат из зеленого горошка	50	0,60	3,54	4,85	52,95	1,63	57с57
2	Борщ с мясом и со сметаной	150/10/5	3,65	4,64	9,3	76,13	12,3	20с20
3	Гуляш из говядины	60	9,24	3,84	2,22	90,4	0	7с7
4	Изделия макаронные отварные	100	3,68	2,9	23,5	134,99	0	10с10
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40с40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	ГП*
	Итого		20,87	15,52	72,47	524,57	15,59	
Полдник								
1	Напиток из шиповника	150	0,3	0,15	17,85	75	82,5	65с65
2	Печенье	30	1,941	2,46	20,49	111,75	0,003	ГП*
	Итого		2,241	2,61	38,34	186,75	82,503	
Ужин								
1	Омлет натуральный запеченный	120	9,42	10,872	3,852	149,916	0,216	50с50
2	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	0,45	30с30
3	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,397	12,6	63,6	0	ГП*
	Итого		12,87	12,469	28,752	278,016	0,666	
	Итого за день		45,136	44,584	205,307	1420,726	110,959	

День 8

Завтрак 1

1	Каша молочная гречневая	150	7,03	9,14	35,07	165,38	0	44с44
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2	21,25	113,66	0,3	39с39
3	Батон	20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	Г.П.
4	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	10	1,16	1,475	0,00	18,2	0,035	1с1
	Итого		9,82	13,275	63,01	327,14	1,385	

Завтрак 2

1	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	ГП*
	Итого		0,4	0,3	10,3	47	5	
1	Свежий помидор	20	0,5	0,36	4,28	24,36	1,99	ГП*
2	Свекольник с мясом и со сметаной	150/10/5	1,5	4,2	9,1	68,2	12,3	19с19
3	Тефтели из говядины с соусом сметанным	60/20	8,07	10,58	12,10	105,6	0	8с8
4	Пюре гороховое	100	2,29	2,06	13,33	86,66	0	70с70
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40с40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	ГП*
	Итого		16,31	20,44	72,53	482,06	19,56	

Полдник

1	Ряженка 2,5%	150	4,5	3,75	6,3	76,95	0	Г.П.
	Итого		4,5	3,75	6,3	76,95	0	

Ужин

1	Курица тушёная в соусе с овощами	150	12,71	11,77	16,69	168,725	4,01	17с17
2	Чай с сахаром и лимоном	150	0,09	0,007	0	27,7	0,75	25с25
3	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,397	12,6	63,6	0	ГП*
	Итого		15,2	12,174	29,29	260,025	4,76	
	Итого за день		41,73	46,189	194,63	1195,725	32,055	

День 9

Завтрак 1

1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,55	2,865	12,33	73,41	0,45	36с36
2	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	0,3	24с24
3	Батон	20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	1 с. 1
4	Масло сливочное	5	0,03	3,3	0,03	29,92	0	
	Итого		7,03	11,225	40,855	280,49	0,75	

Завтрак 2								
1	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42,0	11,08	ГП*
	Итого		0,2	0	10,1	42,0	11,08	
Обед								
1	Салат из соленого огурца	50	5,3	2,47	3,11	36,84	3,8	56с56
2	Щи со сметаной на мясном бульоне	150	1,545	4,35	8,04	80,7	0	19с19
3	Курица порционная с соусом	70	10,64	2,66	0,63	70,7	0,019	29с29
4	Картофельное пюре	130	2,73	4,42	18,85	97,0	4,81	13с13
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40с40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	ГП*
	Итого		23,915	14,5	63,23	455,34	10,289	
Полдник								
1	Кефир 2,5 %	150	4,8	3,75	7	81	0	Г.П.
	Итого		4,8	3,75	7	81	0	
Ужин								
1	Булочка домашняя	45	1,59	2,52	19,59	90,9	0	49с49
2	Запеканка из творога	120	16,392	10,848	11,904	217,596	0,324	48с48
3	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	ГП*
4	Напиток из шиповника	150	0,3	0,15	17,85	75	82,5	65с65
	Итого		18,132	12,698	40,854	358,196	83,024	
	Итого за день		49,347	38,423	164,789	1172,996	105,143	
День 10								
Завтрак 1								
1	Каша пшеничная молочная	150	6,6	7,8	38,55	188,1	0	34с34
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2	21,25	113,66	0,3	39с39
3	Батон	20	1,63	2,66	8,44	64,06	0	ГП*
4	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	10	1,16	1,475	0,00	18,2	0,035	1с1
	Итого		11,99	13,935	68,24	384,02	0,335	
Завтрак 2								
1	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	12,2	
Обед								
1	Винегрет	50	0,7	2,62	4,4	44,1	7,0	53с53
2	Суп – лапша с курицей	150	3,725	4,625	9,15	92,92	6,45	60с60

3	Мясо-рисовая запеканка со сметанным соусом	130/20	9,72	8,12	34,32	242,12	0,48	68с68
4	Компот из сухофруктов	150	0	0	12	67,5	1,66	40с40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0	ГП*
	Итого		17,845	15,965	80,47	549,24	15,59	
Полдник								
1	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	1,35	33с33
	Итого		0	0	19,5	79,5	1,35	
Ужин								
1	Биточки рыбные с соусом	80	14,0	13,26	12,0	214,35	0,85	61с61
2	Картофельное пюре	100	2,8	3,0	18,45	94,0	6,9	13с13
2	Чай с сахаром и лимоном	150	0,09	0,007	0	27,7	0,75	25с25
3	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,397	12,6	63,6	0	ГП*
	Итого		7,65	3,427	21,78	175,3	0,81	
	Итого за день		42,185	37,177	188,29	1240,56	29,985	
	Итого за 5 дней		201,49	211,303	922,767	6503,86	144,74	
	Итого за 10 дней		420,109	424,875	1857,058	12873,91	465,877	

Примечание: ГП* - готовый продукт

Среднее значение за период

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
Итого за 1 день	42,01	42,48	185,70	1287,39	46,58
Итого за 10 дней	420,109	424,875	1857,058	12873,91	465,877
Суточная потребность	42	47	261	1400	45
Процент удовлетворения	100 %	90 %	71,1 %	92 %	103