

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

**Примерное десятидневное меню воспитанника МБДОУ д/с № 12 г. Сарапула
на весеннее – летний период с 1,5-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	160	2,25	3,57	19,73	120,0	-	111
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	266
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2		309
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,7	10,29	62,85	4,95	64
	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255,0	19,0	196
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,49	4,11	12,81	106,2	0,69	69
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
	Булочка (веснушка)	40	9,2	17,1	13,6	242,0	0,64	298
Итог за 1 день			38,07	48,23	235,4	1318,55	26,82	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	160	2,67	4,7	18,02	124,68	-	111
	Бутерброд с сыром	40	3,78	5,50	11,65	111	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	264
2завтрак	Яблоки свежие	160	0,64	15,68	70,4	16		248/1
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,69	30,03	2,02	47
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	150	1,26	3,08	9,96	72,45	4,53	60
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	163
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138,0	18,17	216
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,7	0,08	234
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	311
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116,0	0,13	142
	Соус (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,6	0,1	238
	Пюре морковное	40	0,65	0,26	3,21	19,2	1,3	218
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
Итого за 2 день			36,83	52,06	306,97	1183,81	28,05	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,92	14,13	108,9	0,69	68
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	266
2завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	269
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	-	309
Обед	Овощи отварные с маслом (морковь)	30	0,4	0,78	1,55	14,7	1,11	215
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,94	7,65	61,5	6,17	52
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,76	162,5	-	208
	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	181
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	311
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Суп картофельный	150	1,41	1,7	9,98	60,75	4,25	80
	«Гребешок» из дрожжевого тесто	40	3,67	5,65	20,12	146,0	0,11	285
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
Итого за 3 день			39,82	44,64	192,18	1395,33	16,48	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	107
	Бутерброд с сыром	40	3,78	5,50	11,65	111	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	264
2завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2		309
ОБЕД	Овощи отварные с маслом (капуста)	40	0,72	1,04	1,41	19,2	13,28	215
	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2,94	7,65	61,5	6,17	52
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Суфле из рыбы	70	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14	171
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138,0	18,17	216
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	241
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	311
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Суп картофельный с домашней лапшой	150	2,84	2,04	10,85	73,56	5,48	64
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
Итого за 4 день			37,69	38,41	168,18	1234,56	46,34	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	160	3,27	0,36	25,14	117,0	-	111
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	266
2завтрак	Яблоки свежие	160	0,64	15,68	70,4	16		248/1
Обед	Пюре из свеклы	30	0,49	0,2	2,41	14,4	1,01	218
	Щи из капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,00	50,85	11,09	56
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Макаронные изделия отварные	80	2,94	2,48	14,10	89,6	-	212
	Тефтели мясные	75	8,83	6,24	10,3	133	0,45	187
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	241
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	311
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Омлет с морковью	65	4,56	9,44	2,26	112,0	0,78	135
	Булочка (веснушка)	40	9,2	17,1	13,6	242,0	0,64	298
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
Итого за 5 день			41,85	68,31	231,57	1363,45	15,5	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	160	2,11	3,89	26,85	150,99	-	111/2
	Бутерброд с сыром	40	3,78	5,50	11,65	111	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	264
2завтрак	Яблоки свежие	160	0,64	15,68	70,4	16		248/1
Обед	Овощи отварные с маслом (морковь)	30	0,4	0,78	1,55	14,7	1,11	215
	Агырчишyd (удм. блюдо, рассольник)	150	1,58	0,9	4,28	31,5	9,02	59,/1
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Голубцы «уралочка» (удмуртское блюдо)	120	10,61	6,81	15,04	164,0	15,03	191
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138,0	18,17	216
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	311
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Салат картофельный	30	0,46	1,53	4,13	32,1	0,35	39
	Запеканка из творога	100	17,73	12,07	13,26	232,3	0,21	149
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,6	0,1	238
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
Итого за 6 день			48,13	57,43	241,24	1332,59	45,34	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая гречневая	155	4,96	5,02	21,67	151,13	-	106/1
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	264
2завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	269
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	-	309
	Обед							
	Сала из свеклы отварной	40	0,57	2,44	3,34	37,6	3,8	34
	Щи по Уральски (с геркулесом)	150	2,51	3,2	5,31	60,03	7,76	57
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Рис отварной	80	1,94	2,86	19,57	112,0	-	210
	Суфле из рыбы	70	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14	171
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,7	0,08	234
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	311
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	160	2,25	3,57	19,73	120,0	-	111
	Пирожки печеные с картофелем и луком	35	2,21	1,27	14,32	77,7	0,24	279,/14
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
Итого за 7 день			35,47	35,07	201,67	1312,46	14,76	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	160	3,27	0,36	25,14	117,0	-	111
	Бутерброд с сыром	40	3,78	5,50	11,65	111	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	264
2завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2		309
ОБЕД	Пуштыешид (удм. блюдо, с яйцом)	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2	63,/1
	Жаркое по- домашнему	150	5,63	3,98	11,0	170,0	6,13	176
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	311
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Котлеты морковные	100	7,08	3,73	18,42	136	-	90
	Оладьи	65	4,58	7,33	24,75	183	0,22	275
	Джем, повидло	30	0,06	0,06	16,77	63,51	-	313
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
Итого за 8 день			36,09	29,34	205,06	1307,72	14,92	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	160	2,67	4,7	18,02	124,68		111
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136,0	-	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	266
2завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	269
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	-	309
Обед	Пюре морковное	30	0,49	0,2	2,41	14,4	1,01	218
	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,31	1,71	8,58	54,9	4,95	62
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	66,9	-	319
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,1	17,63	112,0	-	212
	Тефтели рыбные тушеные	80	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14	171
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,7	0,08	234
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	311
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Винегрет овощной	100	1,36	6,16	8,44	94,8	10,25	8
	Яйцо отварное	40	2,04	1,84	0,12	25,2	-	130
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
Итого за 9 день			40,65	45,9	167,47	1311,28	20,0	

Утверждаю:
МБДОУ д/с № 12
Сухих Г.А. _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	160	3,46	4,56	24,69	154	-	111
	Бутерброд с сыром	40	3,78	5,50	11,65	111	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	264
Завтрак	Яблоки свежие	160	0,64	15,68	70,4	16		248/1
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,69	30,03	2,02	47
	Нугылишид (суп картофельный с горохом и нугылями)	150	3,3	1,92	16,5	89,28	3,45	66/1
	Каша рассыпчатая пшеничная	80	3,36	2,42	20,73	118	-	208/1
	Колобки мясо – картофельные (удмуртское блюдо)	50	7,1	7,9	4,5	99,38	7,43	182
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	241
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,34	16,09	77,0	-	311
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	253
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,92	14,13	108,9	0,69	68
	Булочка (веснушка)	40	9,2	17,1	13,6	242,0	0,64	298
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	84,0	-	310
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	261
Итого за 10 день			43,2	64,49	250,94	1335,30	15,59	