



Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский
сад №32 города Белово
Т.Г. Лесникова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 1,5 ДО 3 –Х ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ДЕТСКИЙ САД № 32 «РОДНИЧОК» ГОРОДА БЕЛОВО»

1 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества , г			Энергетич. ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Суп молочный с геркулесом	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,68	94	М.Дели 2010
Хлеб с маслом	20/5	1,4/0,04	2,18/3,63	8,48/0,07	45,8/33,1	-	1	М.Дели 2010
Сыр	8	2,1	2,13	-	27,2	0,06	7	М.Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	395	М.Дели 2010
Итого		9,99	14,4	32,97	293,53	1,72		
Обед								
Щи из свеж. капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67	М.Дели 2010
Гуляш из говядины	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,6	277	М.Дели 2010
Макароны отварн.	60	2,31	0,33	12,46	62,04	-	204	М.Дели 2010
Компот с/ф	150	0,33	0,02	20,0	85,0	0,27	376	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,86	23,8	-	-	
Итого		21,02	16,0	53,9	449,01	11,95		
Полдник								
Булочка венская	55	5,27	4,01	34,16	199,0	0,15	Стр.189	Кожевникова
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401	М.Дели 2010
Итого		9,62	7,76	40,16	274,0	1,20		
Ужин								
Овощное рагу	150	3,11	10,01	13,79	157,65	10,81	342	М.Дели 2010
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,03	392	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Итого		4,32	10,26	29,64	229,3	10,84		
Итого за день		44,95	48,42	156,67	1245,84	25,71		

2 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Каша манная	150	3,39	3,05	22,93	132,75	-	168	М.Дели 2010
Хлеб с маслом	20/5	1,44	5,81	8,55	78,9	-	1	М.Дели 2010
Какао	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	397	М.Дели 2010
Итого		7,89	11,52	41,92	300,82	1,19		
Обед								
Суп крестьянский	150	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	80	М.Дели 2010
Икра морковная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	54	М.Дели 2010
Птица тушеная с овощами	160	7,7	4,93	14,66	134,22	6,52	302	М.Дели 2010
Компот из свежих плодов	150	0,02	0,02	17,91	73,2	1,29	372	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,86	23,8	-	-	
Итого		11,89	8,8	77,4	364,48	15,45		
Полдник								
Печенье	40	0,45	2,7	21,37	120,0	2,59		ОА Гурьевский
Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85,0	2,05	400	М.Дели 2010
Итого		5,02	6,77	28,93	205,0	4,64		
Ужин								
Запеканка из творога	100	11,66	10,29	23,78	234,0	0,71	238	М.Дели 2010
Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351	М.Дели 2010
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	392	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-		
Итого		13,45	11,9	43,53	336,1	0,84		
Итого за день		38,25	38,99	191,78	1206,4	22,12		

3 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества , г			Энергетич. ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Омлет	60	5,64	10,1	1,13	117,75	0,11	215	М.Дели 2010
Хлеб с сыром	20/8	1,4/2,1	2,18/2,13	8,48	45,8/27,2	-	3	М.Дели 2010
Какао	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	397	М.Дели 2010
Итого		12,2	17,07	22,79	279,92	1,30		
Обед								
Суп с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	85	М.Дели 2010
Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	54	М.Дели 2010
Голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,2	164,25	15,02	298	М.Дели 2010
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,58	22,23	0,01	354	М.Дели 2010
Кисель концентр.	150	0,07	0,03	19,62	78,9	1,38	378	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-		
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	-		
Итого		15,96	12,56	65,86	443,69	22,55		
Полдник								
Пряник	45	2,4	1,4	38,85	175,0	-	-	ОАО Гурьевский
Кефир	150	4,35	3,46	6,0	75,0	1,05		
Итого		6,75	4,86	44,85	250,0	1,05		
Ужин								
Кортофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132,0	15,65	126	М.Дели 2010
Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1,0	394	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-		
Итого		6,72	7,25	37,69	244,49	16,65		
Итого за день		41,63	41,74	171,19	1218,1	41,55		

4 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	150/5	3,3	3,05	20,24	121,5	-	185	М.Дели 2010
Хлеб с сыром	20/8	3,5	4,31	8,48	73,0	0,06	3,7	М.Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	395	М.Дели 2010
Итого:		9,18	9,37	26,56	270,33	1,04		
Обед								
Рассольник	150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	76	М.Дели 2010
Рыба тушеная с овощами	60	5,75	2,89	1,65	41,25	0,94	247	М.Дели 2010
Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	318	М.Дели 2010
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,0	85,0	0,27	376	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	-	-	
Итого:		12,31	9,82	67,26	398,5	22,53		
Полдник								
Пряник	45	2,4	1,4	38,85	175,0	-		ОАО Гурьевский
Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85,0	2,05	400	М. Дели 2010
		6,97	5,47	46,41	250,0	2,05		
Ужин								
Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,0	1,33	240	М.Дели 2010
Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351	М.Дели 2010
Напиток витаминный	150	-	-	6,45	49,28	21,0	-	
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-		
Итого:		15,35	12,26	32,59	327,05	22,43		
Итого за день		43,81	36,92	172,82	1255,88	48,05		

5 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества , г			Энергетич.ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94	М.Дели 2010
хлеб с маслом	20/5	1,44	5,81	8,55	78,9	-	1	М.Дели 2010
какао	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	397	М.Дели 2010
Итого:		8,98	12,58	34,54	274,27	1,87		
Обед								
Свекольник	150	1,16	3,78	6,03	62,5	4,85	34	Пермь 2004
Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	54	М.Дели 2010
Запеканка из печени с рисом	150	18,73	7,62	20,61	225,83	8,71	294	М.Дели 2010
Соус белый	30	1,09	3,39	3,73	49,74	0,15	353	М.Дели 2010
Компот с/ф	150	0,33	0,02	20,0	85,0	0,27	376	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	-	-	
Итого:		24,87	17,04	71,94	546,47	16,03		
Полдник								
Булочка	70	3,7	4,7	51,95	203	-	133	Междуреченск
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,33	3,0	399	М. Дели 2010
Итого:		4,45	4,7	67,10	266,33	3,0		
Ужин								
Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,0	60,0	371	М.Дели 2010
Картофель запеченый	120	1,93	3,26	10,41	78,4	2,31	151	М.Дели 2010
Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354	М.Дели 2010
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,03	392	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-		
Итого:		4,46	5,21	51,09	270,28	62,35		
Итого за день:		42,76	39,53	224,67	1267,35	83,25		

6 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Суп молочный с макарон. изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	93	М.Дели 2010
Хлеб с маслом	20/5	1,44	5,81	8,55	78,9	-	1	М.Дели 2010
Сыр	8	2,1	2,13	-	27,2	0,06	7	М.Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	395	М.Дели 2010
Итого:		10,23	13,86	34,65	214,6	1,72		
Обед								
Суп с бобовыми	150	3,29	3,17	9,8	80,85	3,49	81	М.Дели 2010
Плов из цыпленка	150	14,18	11,96	25,09	264,38	0,38	304	М.Дели 2010
Кисель витамин.	150	-	-	13,8	54,75	-	-	ЗАО «Валетек»
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	-	-	
Итого:		20,15	15,52	65,94	485,9	3,87		
Полдник								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368	М.Дели 2010
Печенье	20	0,23	1,35	10,69	60,0	1,3		ОАО «Гурьевский»
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401	М.Дели 2010
Итого:		4,98	5,50	26,49	179,0	12,35		
Ужин								
Омлет с морковью	120	9,33	17,36	4,46	211,5	1,55	217	М.Дели 2010
Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1,0	392	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-		
Итого:		12,72	19,54	23,92	323,99	2,55		
Итого за день:		48,08	54,42	151,0	1203,49	20,49		

7 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества , г			Энергетич. ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Каша дружба	150	4,91	6,25	26,32	180,83	0,98	46	Азбука пит.2002
Хлеб с сыром	20/8	3,5	4,31	8,48	73,0	-	3	М.Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	395	М.Дели 2010
Итого:		10,79	12,57	46,77	329,66	1,96		
Обед								
Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67	М.Дели 2010
Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	54	М.Дели 2010
Биточки из говядины	60	8,35	5,68	5,21	105,0	-	289	М.Дели 2010
Картофельное пюре	100	1,91	3,2	13,63	91,5	12,11	321	М.Дели 2010
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,58	22,23	0,01	354	М.Дели 2010
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,0	85,0	0,27	376	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	-	-	
Итого:		15,67	15,56	67,69	480,54	26,16		
Полдник								
Булочка венская	55	5,27	4,01	34,16	199,0	0,15	Стр.189	Кожевникова
Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85,0	2,05	400	М.Дели 2010
Итого:		9,84	8,08	11,72	284,0	2,20		
Ужин								
Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,47	87	М.Дели 2010
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	213	М.Дели 2010
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,03	392	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32			
Итого:		11,46	9,89	24,73	235,0	5,50		
Итого за день:		47,76	46,1	180,91	1329,2	35,82		

8 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества , г			Энергетич. ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Суп молочный с ячневой крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94	М.Дели 2010
Хлеб с маслом	20 5	1,44	5,81	8,55	78,9	-	1	М.Дели 2010
Какао	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	397	М.Дели 2010
Итого		8,67	12,34	35,49	274,72	1,87		
Обед								
Суп кортоф с макарон изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82	М.Дели 2010
Птица отварная	60	13,56	10,2	-	146,25	-	300	М.Дели 2010
Капуста тушеная	120	2,46	1,94	11,64	93,17	19,52	200	Пермь 2004
Компот и свежих плодов	150	0,02	0,02	17,91	73,2	1,29	372	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	-	-	
Итого		20,33	14,25	57,08	461,39	25,76		
Полдник								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368	М.Дели 2010
печенье	20	0,23	1,35	10,69	60,0	1,3	-	ОАО Гурьевский
кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401	М.Дели 2010
Итого		4,98	5,5	26,49	179,0	12,35		
Ужин								
Запеканка из творога с морковью	160	13,92	13,0	23,8	267,56	1,81	154	М.Дели 2010
Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351	М.Дели 2010
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	392	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Итого		15,71	14,61	43,64	369,66	1,94		
Итого за день		49,69	46,7	162,7	1284,77	41,92		

9 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества , г			Энергетич. ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	150	3,44	3,68	19,74	126,0	-	185	М.Дели 2010
Хлеб с маслом	20\5	1,44	5,81	8,55	78,9	-	1	М.Дели 2010
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	392	М.Дели 2010
Итого		4,93	9,51	36,62	238,23	0,03		
Обед								
Рассольник	150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	76	М.Дели 2010
Кнели рыбные	60	8,18	2,51	2,51	68,25	0,22	271	М.Дели 2010
Перловка рассыпчатая	100	2,97	2,89	21,13	122,4		313	М.Дели 2010
Соус белый	30	0,18	1,05	1,1	14,61	0,08	347	М.Дели 2010
Кисель концентрированный	150	1,02	-	21,78	87,14	-	233	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	-	-	
Итого		16,29	9,91	73,72	450,77	4,82		
Полдник								
Булочка	55	5,27	4,01	34,16	199,0	0,15	Стр. 189	Междуреченск
Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	63,33	3,0	399	М.Дели 2010
Итого		6,02	4,01	49,31	262,33	3,15		
Ужин								
Сардельки отварн.	50	5,7	9,1	0,66	107,0	-	275	М.Дели 2010
Картофель отварной	50	0,95	1,44	7,67	47,45	7,0	318	М.Дели 2010
Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	336	М.Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	395	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Итого		12,26	16,02	37,26	343,7	25,14		
Итого за день		39,5	39,45	196,91	1275,03	33,14		

10 день Наименование блюда	Вес порций, г	Пищевые вещества , г			Энергетич. ценность Ккал.	Витамин «С»	Номер рецептуры	Источник
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Суп молочный с рисом	150	3,62	3,81	15,0	99,3	0,68	94	М.Дели 2010
Хлеб с маслом	20\5	1,44	5,81	8,55	78,9	-	1	М.Дели 2010
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	395	М.Дели 2010
Итого		7,44	11,63	35,52	254,03	1,66		
Обед								
Борщ из свежей капусты	150	0,98	2,9	6,56	56,25	6,32	56	М.Дели 2010
Жаркое по домашнему	180	22,52	6,11	17,96	216,82	7,34	276	М.Дели 2010
Икра морковная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	54	М.Дели 2010
Компот из с\ф	150	0,33	0,02	20,0	85,0	0,27	376	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	-	-	
Итого		27,45	11,26	66,7	484,03	16,62		
Полдник								
Пряник	45	2,4	1,4	38,85	175,0	-		ОАО Гурьевский
Какао	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	397	М.Дели 2010
Итого		5,46	4,06	52,03	264,17	1,19		
Ужин								
Пудинг из моркови	100	3,6	7,07	14,36	135,0	1,64	158	М.Дели 2010
Соус молочный	30	0,58	1,36	398	30,45	0,1	351	М.Дели 2010
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,03	392	М.Дели 2010
Хлеб пшеничный	20	1,16	0,23	7,53	38,32	-	-	
Итого		5,39	8,68	34,19	237,1	1,77		
Итого за день		45,74	35,63	188,44	1239,33	21,24		