

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Детский сад №14 «Чайка»

Т.А.Кулага



Примерное десятидневное меню летне-осенний период  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №14 «Чайка» г. Феодосия Республики Крым

возрастная категория 1-3

Первый день Понедельник		Прием пищи						№ реч.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>завтрак</b>		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли		
1	Макаронны отварные с сыром	100	4,72	5,3	36,3	139,2	206	
2	Икра кабачковая (консервированная)	40	0,64	2,52	2,96	39,2	121	
3	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	1	
4	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	4,02	14,14	392	
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>6,5</b>	<b>10,9</b>	<b>49,4</b>	<b>252,7</b>		
<b>второй завтрак</b>								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399	
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>		
<b>обед</b>								
1	Суп картофельный с крупой	150	1,97	4	21,75	90,45	80	
2	Запеканка картофельная с мясом	130	5,19	8,37	35,02	248,96	291	
3	Соус сметанный	20	0,38	1,65	1,57	23,64	354	
4	Салат из белокочанной капусты	40	0,51	1,04	2,32	19,35	20	
5	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2		
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7		
7	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,01	10,3	42,51	376	
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>11,6</b>	<b>16,2</b>	<b>88,6</b>	<b>526,8</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Пудинг из творога с яблоками с молоком	110/15	8,89	8,75	35,51	267,36	240	
2	Сушенным	150	4,2	3,75	6	79,5	401	
<b>Итого</b>		<b>275</b>	<b>13,1</b>	<b>12,5</b>	<b>41,5</b>	<b>346,9</b>		
<b>Итого за целый День</b>		<b>1315</b>	<b>31,9</b>	<b>39,7</b>	<b>194,5</b>	<b>1195,4</b>		



Сезон: лето-осень

№ 2. Вторник

Единица первая

растная категория: 1-3 года

Наименование блюда		Прием пищи						№ реч.
		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли		
<b>завтрак</b>								
1	Суп молочный с крупой	150	5,4	7,08	29,12	159,69	94	
2	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	1	
3	Кофейный напиток с молоком	180	4,17	4,57	12,92	104,55	395	
<b>ИТОГО</b>		<b>360</b>	<b>10,6</b>	<b>14,7</b>	<b>48,2</b>	<b>324,4</b>		
<b>второй завтрак</b>								
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368	
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>		
<b>обед</b>								
1	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,9	3,55	13,15	100,55	63	
2	Плов из отварной говядины	140	4	10,09	37,38	301,09	244	
3	Овощи натуральные свежие	40	0,32	0,04	1,12	6	71	
4	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	376	
5	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,01	10,3	42,51		
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>10,0</b>	<b>14,7</b>	<b>74,7</b>	<b>527,9</b>		
<b>полдник</b>								
1	Котлета рыбная запеченная	60	4,1	2,8	16,37	103,47	255	
2	Рагу из овощей	110	2,02	3,07	12,6	84,88	137	
3	Хлеб пшеничный	15	0,61	0,08	3,66	18,15		
4	Най с сахаром	180	0,08	0,02	4,02	14,14	392	
<b>ИТОГО</b>		<b>365</b>	<b>6,8</b>	<b>6,0</b>	<b>36,7</b>	<b>220,6</b>		
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1335</b>	<b>27,6</b>	<b>35,5</b>	<b>171,0</b>	<b>1124,9</b>		



ОТЭМ: ИЮН: ЛЕТО-ОСЕНЬ

УТВЕРЖДЕНЫ: 3. Среда

19.11.2014

растная категория: 1-3 года

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в ясли	Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли	Ккал ясли		
<b>завтрак</b>							
1 Суп молочный с крупой	150	6,38	7,49	32,79	177,84	94	
2 Бутерброд с сыром	35	2,48	4,8	6,15	81,95	3	
3 Чай с сахаром	180	0,08	0,02	4,02	14,14	392	
<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>8,94</b>	<b>12,31</b>	<b>42,96</b>	<b>273,93</b>		
<b>второй завтрак</b>							
1 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>		
<b>обед</b>							
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,77	2,33	11,38	74,62	82	
2 Птица, тушенная в соусе с овощами	160	5,18	9,37	36,51	309,34	302	
3 Овощи натуральные свежие	40	0,35	0,08	1,08	7,2	71	
4 Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2		
5 Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7		
6 Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,01	10,3	42,51	376	
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>10,9</b>	<b>12,9</b>	<b>76,9</b>	<b>535,6</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
1 Ватрушка с творогом	60	4,06	9,18	41,3	299,9	458	
2 Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,3	81	401	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>8,4</b>	<b>12,9</b>	<b>47,6</b>	<b>380,9</b>		
<b>ИТОГО за целый день</b>							
	<b>1225</b>	<b>28,5</b>	<b>38,3</b>	<b>178,9</b>	<b>1242,4</b>		



Наименование блюда	Прием пищи						№ рел.
	Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>завтрак</b>							
1 Суп молочный с крупой	150	5,06	7,08	29,28	158,89	94	
2 Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	1	
3 Кофейный напиток с молоком	180	4,17	4,57	12,92	104,55	395	
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>10,3</b>	<b>14,7</b>	<b>48,3</b>	<b>323,6</b>		
<b>второй завтрак</b>							
1 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>		
<b>обед</b>							
1 Суп из овощей	150	1,53	3,39	7,98	67,63	99	
2 Рыба, тушенная с овощами	60	2,29	2,35	11,81	69,72	247	
3 Пюре картофельное	100	2,69	4,22	16,11	116,62	321	
4 Овощи натуральные свежие	40	0,32	0,04	1,12	6	71	
5 Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7		
6 Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,01	10,3	42,51	376	
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>9,6</b>	<b>11,0</b>	<b>60,1</b>	<b>380,2</b>		
<b>полдник</b>							
1 Яйца вареные	49	6,22	5,63	0,34	76,92	213	
2 Икра кабачковая	40	0,49	2,17	3,14	34,43	53	
3 Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2		
4 Кондитерское изделие	10	0,11	0,01	0,16	36,2	703	
5 Чай с сахаром	180	0,08	0,02	4,02	14,14	392	
<b>Итого</b>	<b>299</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>12,5</b>	<b>185,9</b>		
<b>Итого за целый день</b>	<b>1289</b>	<b>27,8</b>	<b>33,8</b>	<b>132,4</b>	<b>941,7</b>		







Итого за лето-осень

№ 1. Понедельник

Второй завтрак

Итого за категорию: 1-3 года

Наименование блюд	Прием пищи						№ рел.
	Масса порции в ясли	Белки ясли	Жиры ясли	Углевод ы ясли	Ккал ясли		
<b>завтрак</b>							
Минца вареные	49	6,22	5,63	0,34	76,92	213	
Каша вязкая с маслом	110	4,03	2,47	21,47	117,86	168	
Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	1	
Кондитерское изделие	15	0,83	0,98	5,24	31,5	703	
Май с сахаром	180	0,08	0,02	4,02	14,14	392	
<b>Итого</b>	<b>384</b>	<b>12,2</b>	<b>12,1</b>	<b>37,2</b>	<b>300,6</b>		
<b>второй завтрак</b>							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399	
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>		
<b>обед</b>							
Суп картофельный с рыбой	150	5,33	3,42	21,86	108,33	156	
Улитки из отварного мяса	60	7,61	6,58	12,6	158,14	277	
Пюре картофельное	110	2,69	4,22	16,11	116,62	321	
Салат из свеклы	40	0,45	1,07	2,64	25,77	33	
Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7		
Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,01	10,3	42,51	376	
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>16,4</b>	<b>81,1</b>	<b>553,3</b>		
<b>полдник</b>							
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	100/15	10,83	8,41	32,01	245,11	236	
Плоды свежие	70	0,18	0,12	8,03	36,4	368	
Напиток кисло-молочный	150	4,2	3,75	6	79,5	401	
<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>15,2</b>	<b>12,3</b>	<b>46,0</b>	<b>361,0</b>		
<b>Итого за целый день</b>	<b>1429</b>	<b>47,8</b>	<b>41,0</b>	<b>179,4</b>	<b>1283,9</b>		

№ п/п лето-осень

№ п/п 2, Вторник

№ п/п для втора

№ п/п категория: 1-3 года

Наименование блюд	Прием пищи						№ рел.
	Масса порции в	Белки	Жиры	Углевод	Ккал		
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>завтрак</b>							
1 Суп молочный с крупой	150	5,4	7,08	29,12	159,69		94
2 Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17		1
3 Кофейный напиток с молоком	180	4,17	4,57	12,92	104,55		395
<b>итого</b>	<b>360</b>	<b>10,6</b>	<b>14,7</b>	<b>48,2</b>	<b>324,4</b>		
<b>второй завтрак</b>							
1 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52		368
<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>		
<b>обед</b>							
1 Ци из свежей капусты с картофелем	150	1,65	3,4	9,06	72,06		67
2 Тефтели мясные	60	6,6	6,18	14,3	165,15		286
3 Соус сметанный	20	0,38	1,65	1,57	23,64		354
4 Картофель отварной с маслом	110	2,12	2,6	17,14	103,29		125
5 Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,35	1,06	1,34	16,63		15
6 Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7		
7 Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,01	10,3	42,51		376
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>13,9</b>	<b>15,9</b>	<b>66,5</b>	<b>501,0</b>		
<b>полдник</b>							
1 Омлет с сыром	130	5,41	6,27	11,51	193,38		216
2 Икра кабачковая	40	0,49	2,17	3,14	34,43		53
3 Хлеб пшеничный	15	0,61	0,08	3,66	18,15		
4 Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83,4		703
5 Май с сахаром	180	0,08	0,02	4,02	14,14		392
<b>итого</b>	<b>385</b>	<b>8,1</b>	<b>10,5</b>	<b>37,2</b>	<b>343,5</b>		
<b>Итого за целый день</b>	<b>1405</b>	<b>32,8</b>	<b>41,2</b>	<b>163,3</b>	<b>1220,9</b>		



В. С. ...  
 № 3, Среда  
 Асели вторая  
 Возрастная категория: 1-3, года

Наименование блюд		Прием пищи						№ рец.
	Масса порции в	Белки	Жиры	Углевод	Ккал			
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли		
<b>завтрак</b>								
1	Суп молочный с крупой	180	5,87	7,72	19,38	168,63	94	
2	Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	1	
3	Май с сахаром	180	0,08	0,02	4,02	14,14	392	
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>7,0</b>	<b>10,8</b>	<b>29,5</b>	<b>242,9</b>		
<b>второй завтрак</b>								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399	
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>		
<b>обед</b>								
1	Суп картофельный с клецками	150	3,71	4,82	18,95	137,04	85	
2	Плов из птицы	140	10,47	7,32	23,66	320,3	304	
3	Салат из белокочанной капусты	40	0,51	1,04	2,32	19,35	20	
4	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2		
5	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7		
6	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,01	10,3	42,51	376	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>18,3</b>	<b>14,3</b>	<b>72,9</b>	<b>621,1</b>		
<b>полдник</b>								
1	Сырники с морковью с повидлом фруктовым	100/10	6,56	8,53	25,83	234,16	233	
2	Фрукты свежие	70	0,18	0,12	8,03	36,4	368	
3	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,3	81	401	
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>11,1</b>	<b>12,4</b>	<b>40,2</b>	<b>351,6</b>		
<b>Итого за целый день</b>		<b>1400</b>	<b>37,1</b>	<b>37,6</b>	<b>157,6</b>	<b>1284,6</b>		



Меню на лето-осень  
 4. Четверг  
 1-3 года

Наименование блюд		Прием пищи						№ реч.
		Масса порции в	Белки	Жиры	Углевод	Ккал		
		ясли	ясли	ясли	ы	ясли		
<b>завтрак</b>								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,02	7,11	15,31	143,89	93	
2	Бутерброд с сыром	35	2,48	4,8	6,15	81,95	3	
3	Кофейный напиток с молоком	180	4,17	4,57	12,92	104,55	395	
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>11,7</b>	<b>16,5</b>	<b>34,4</b>	<b>330,4</b>		
<b>второй завтрак</b>								
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>		
<b>обед</b>								
1	Суп картофельный с бобовыми	150	4,38	3,85	15,18	112,83	81	
2	Голубцы ленивые с соусом	135	6,68	10,68	20,78	226,35	298/355	
3	Овощи натуральные свежие	40	0,35	0,08	1,08	7,2	71	
4	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7		
5	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,01	10,3	42,51	376	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>14,2</b>	<b>15,6</b>	<b>60,1</b>	<b>466,6</b>		
<b>полдник</b>								
1	Шницель рыбный	60	4,72	3,97	14,66	105,6	258	
2	Салат из свеклы	40	0,45	1,07	2,64	25,77	33	
3	Хлеб пшеничный	15	0,61	0,08	3,66	18,15	703	
4	Кондитерское изделие	20	1,1	1,3	6,98	42		
5	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	4,02	14,14	392	
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>7,0</b>	<b>6,4</b>	<b>32,0</b>	<b>205,7</b>		
<b>Итого за целый день</b>		<b>1285</b>	<b>33,1</b>	<b>38,7</b>	<b>137,9</b>	<b>1054,6</b>		



2011 лето-осень  
 5. Питание  
 2011  
 Категория: 1-3 года

Прием пищи		Масса	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	№ рец.
Наименование блюда	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>завтрак</b>							
1 Каша молочная вязкая	150	5,84	7,32	23,38	180,23	168	
2 Бутерброд с маслом	30	1,03	3,03	6,13	60,17	1	
3 Май с сахаром	180	0,08	0,02	4,02	14,14	392	
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>7,0</b>	<b>10,4</b>	<b>33,5</b>	<b>254,5</b>		
<b>второй завтрак</b>							
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399	
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>		
<b>обед</b>							
1 Свекольник	150	2,73	5,37	10,65	107,01	58	
2 Жаркое по-домашнему	150	5,05	8,5	26,67	225,2	276	
3 Овощи натуральные свежие	40	0,32	0,04	1,12	6	71	
4 Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2		
5 Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7		
6 Компот из свежих плодов	150	0,07	0,04	7,86	29,95	372	
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>11,5</b>	<b>15,0</b>	<b>63,9</b>	<b>470,1</b>		
<b>полдник</b>							
1 Булочка Домашняя	60	5,62	5,29	32,78	203,22	469	
2 Кисель с молоком	180	4,43	4,74	12,67	102,48	397	
<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>10,1</b>	<b>10,0</b>	<b>45,5</b>	<b>305,7</b>		
<b>Итого за целый День</b>		<b>1290</b>	<b>29,3</b>	<b>35,6</b>	<b>157,9</b>	<b>1099,3</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>13283</b>	<b>330,8</b>	<b>380,82</b>	<b>1645,61</b>	<b>11635,81</b>	
<b>Итого среднее значение</b>			<b>33,1</b>	<b>38,1</b>	<b>164,6</b>	<b>1163,6</b>	



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Детский сад №14 «Чайка»

Т.А.Кулага



Примерное десятидневное меню летне-осенний период  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №14 «Чайка» г. Феодосия Республики Крым

возрастная категория 1-3