



ТРИМЕСЕЧНОЕ

ДЕСЯТИДЕНЕВНОЕ МЕСЯЦО

ДЛЯ ВОССТАНИЕЦАМЪМЪ

МКОУ «ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей, посещающих детский сад с 10,5 часовым
МКУОУ "Калужинский детский сад "Раданка"

2018-2019 учебный год в соответствии с физиологич. нормами потребления

Возрастная категория: от 1,5 - 3 лет

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 день										
Завтрак										
каша манная	150	4,65	5,60	23,14	161,55	0,06	0,124	1,035	99,6	0,33
варенко с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108,00	0,03	0,12	0,975	93	0,6
хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	4,75	0,3
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01
	330	9,26	12,93	54,78	372,45	0,117	0,319	2,01	197,95	1,24
Второй завтрак										
яб.южик	40	0,16	0,16	3,92	18,80	0,011	0,08	4	6,4	0,88
	40	0,16	0,16	3,92	18,80	0,011	0,08	4	6,4	0,88
Обед										
салат из моркови с зеленым горошком	45	0,855	4,545	2,655	54,9	0,031	0,022	2,07	2,9	0,27
куриный суп	150	0,75	0,15	0,00	4,35	0,015	0,03	0	7,5	0
макаронны отварные	120	1,52	0,54	23,23	115,92	0,045	0,012	0,012	15,6	0,624
напиток из сухофруктов	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,015	0,09	105	18	2,25
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302
	582,5	15,17	12,80	64,80	444,95	0,206	0,677	108,386	74,64	4,297
Полдник										
суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,045	0,147	0,145	0,96	0,195
компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0	0	0	0,75	0,075
	360	9,19	13,67	76,74	466,35	0,045	0,147	0,145	1,71	0,27
Итого за день	1312,50	33,78	39,55	200,24	1302,55	0,379	1,223	114,541	280,7	6,687
средн. сбалансированность		0,67	0,79	4						
2 день										
Завтрак										
каша	150	3,95	8,75	18,80	169,65	0,06	0,103	0,99	94,95	0,42

чай	150	1,05	0,00	21,75	91,50	0	0	0	0	0,75	0,075
батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	0	4,75	0,3
сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	0,07	90	0,02
	335	9,43	12,08	53,40	360,95	0,09	0,209	1,06	1,06	190,45	0,815

Второй Завтрак

апельсины	56	0,36	0,08	3,20	18,80	0,016	0,011	24	24	13,6	0,12
	56	0,36	0,08	3,20	18,80	0,016	0,011	24	24	13,6	0,12

Обед

салат из свежих овощей	45	8,76	5,45	3,20	66,60	0,09	0,018	2,475	40,05	0,54
суп с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,50	0,033	0,024	5,97	15,75	0,435
картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	0,108	0,084	4,08	31,2	0,84
рыба, запеченная с яйцом	60	12,34	7,80	7,80	150,00	0,054	0,048	11,76	20,4	0,6
котлет из сухариков	150	0,42	0,00	20,25	82,50	0,007	0,007	0,375	21	1,125
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302
	552,5	27,41	21,81	66,59	541,62	0,322	0,189	24,66	133,9	3,842

Увеличенный полдник

бавдья с маслом	180	13,50	22,73	69,63	336,62	0,19	0,213	1,237	133,87	1,35
чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	0	0	2,1	10,65	0,3
	330	13,575	22,725	81,03	382,37	0,19	0,213	3,337	144,52	1,65
Итого за день	1273,5	50,77	56,69	204,21	1503,74	0,618	0,622	53,057	482,47	6,427
средн. сбалансированность		0,99	1,11	4						

3 день

каша пшеничная	150	5,85	7,095	26,85	212,7	0,142	0,133	1,095	108,45	0,9
кнесьль плодово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,50	0	0	0	0,75	0,075
батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	4,75	0,3
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01
	330	8,81	11,95	61,49	407,10	0,169	0,208	1,095	114,55	1,285

Второй Завтрак

мацларины	56	0,32	0,08	3,00	15,20	0,024	0,011	15,2	14	0,04
	56	0,32	0,08	3	15,2	0,024	0,011	15,2	14	0,04

Обед

салат из свежих овощей и помидоров	45	0,41	2,30	1,62	28,80	0,018	0,013	6,345	7,65	0,315
лилов с мясом	180	13,68	13,39	35,42	316,80	0,005	0,129	0,288	16,56	2,016
котлет из свежих фруктов	150	0,38	0,15	16,65	69,75	0,022	0,015	8,7	14,25	0,6
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302
	552,5	17,86	18,73	74,44	538,17	0,114	0,202	20,838	66,61	4,148

полдник

творожная запеканка	180	28,80	29,70	28,68	510,03	0,081	0,612	0,72	356,4	1,197
суп молочный	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,01	0,033	0,219	27,03	0,045
чай	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	3,75	0,3
	360	29,655	31,61	44,643	594,18	0,091	0,645	0,939	387,18	1,542

Итого за день	1298,5	56,64	62,37	183,57	1554,65	0,398	1,066	38,072	582,34	7,015
средн. балансованность		1,23	1,36	4						

4 день

Завтрак										
наша кучурья	150	4,65	5,60	27,75	180,00	0,061	0,129	0,975	95,55	0,9
чай с молоком	150	1,13	0,98	13,05	65,25	0,03	0,052	0,975	48,75	0,337
батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	4,75	0,3
сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	90	0,02
	335	10,21	9,905	53,65	345,05	0,121	0,287	2,02	239,05	1,557

Второй Завтрак

булгур	150	7,50	4,80	12,75	135,00	0,045	0,225	0,9	178,5	0,15
	150	7,50	4,80	12,75	135,00	0,045	0,225	0,9	178,5	0,15

Обед

Обед										
раскельник	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,054	0,033	4,605	9,3	0,555
домашнее жаркое	180	23,40	20,88	14,94	341,10	0,144	0,207	6,84	3,15	3,06
комлот из вѣток	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	7,5	0,45
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302
	507,5	26,95	24,25	53,30	539,22	0,228	0,248	12,045	25,45	4,367

Полдник

кот.летя с маслом	180	10,56	18,24	23,04	298,80	0,095	0,18	0,391	144	1,674
комлот из сухеных вѣтков	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	7,5	0,45
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302
	357,5	12,87	18,46	51,65	424,17	0,125	0,188	0,991	157	2,426
Итого за день	1350	57,527	57,418	171,34	1443,44	0,519	0,948	15,956	600	8,5
средн. балансованность		1,34	1,34	4						

5 день

Завтрак										
каша из хлопьев овсяных	150	5,37	7,05	21,60	171,30	0,126	0,15	1,155	117,6	0,93
накво с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108,00	0,03	0,12	0,975	93	0,6
батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	4,75	0,3
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01
	330	9,98	14,38	53,24	382,20	0,183	0,345	2,13	215,95	1,84

Второй Завтрак

зельсина	56	0,36	0,08	3,20	18,80	0,016	0,011	24	13,6	0,12
	56	0,36	0,08	3,20	18,80	0,016	0,011	24	13,6	0,12

Обед

Обед										
суп с мясным фрикадельками	150	4,34	3,93	8,95	88,56	0,072	0,043	6,645	9,75	0,66
картофельное пюре	70	1,47	3,08	7,63	64,40	0,063	0,049	2,38	18,2	0,49
капустя тушеная	50	1,85	1,80	1,95	31,50	0,02	0,015	8,5	30,5	0,5
напиток с витамином С	150	0,08	0,00	15,53	62,25	0	0	0,75	30	2,475
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302

	507,50	16,06	21,57	47,58	449,33	0,27	0,17	18,28	112,55	5,39
Подлинн										
макаронны отварные	120	1,52	0,54	23,23	115,92	0,045	0,012	0,012	15,6	0,624
вино отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0	22	1
компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,25	82,50	0,007	0,007	0,375	21	1,125
хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,027	0,007	0	5	0,275
	335	8,94	5,34	56,08	320,17	0,109	0,206	0,387	63,6	3,024
Итого за день	1228,5	35,34	41,37	160,10	1170,50	0,577	0,731	44,792	405,7	10,371
средн. сбалансированность		0,888	1,03	4						

6 ДЕНЬ

Завтрак

каша пшеничная	150	5,55	5,61	27,37	182,25	0,108	0,138	1,005	102,15	1,44
чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	0	0	2,1	10,65	0,3
батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	4,75	0,3
сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	90	0,02
	335	10,06	8,95	51,62	327,80	0,138	0,244	3,175	207,55	2,06

Обед

яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,80	0,011	0,008	4	6,4	0,88
	40	0,16	0,16	3,92	18,80	0,011	0,008	4	6,4	0,88

Обед

салат из свежих огурцов и помидоров	45	0,41	2,30	1,62	28,80	0,018	0,013	6,345	7,65	0,315
суп-лапша домашняя	150	1,53	3,35	8,34	66,60	0,019	0,016	0,225	5,4	0,24
рис отварной	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,021	0,016	0	3,84	0,408
компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	16,65	69,75	0,022	0,015	8,7	14,25	0,6
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302
	582,5	15,74	20,70	74,34	520,70	0,177	0,163	16,584	61,86	2,716

Подлинн

каша пшеничная	150	6,255	9,48	29,1	226,8	0,139	0,154	2,22	124,05	1,335
капساءт плодово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,50	0	0	0	0,75	0,075
хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,027	0,007	0	5	0,275
приванна	30	1,80	1,40	22,50	109,80	0	0	0	3,3	0,2
	335	11,005	11,08	85,65	486,85	0,166	0,161	2,22	133,1	1,885
Итого за день	1312,5	36,965	40,885	215,53	1354,15	0,492	0,576	25,979	408,91	7,541
средн. сбалансированность		0,69	0,76	4						

7 ДЕНЬ

Завтрак

каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203,40	0,091	0,093	1,065	125,25	0,69
чай	150	1,05	0,00	21,75	91,50	0	0	0	0,75	0,075
батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	4,75	0,3
сыр	11	1,45	5,06	0,07	51,92	0,002	0,026	0,034	50,7	0,059
	336	9,175	14,335	61,49	412,32	0,12	0,189	1,099	181,45	1,124

Второй Завтрак											
наименование	количество	единица измерения	количество	единица измерения	количество	единица измерения	количество	единица измерения	количество	единица измерения	количество
алебастр	56	0,36	0,08	3,20	18,80	0,016	0,011	24	13,6	0,12	
алебастр	56	0,36	0,08	3,20	18,80	0,016	0,011	24	13,6	0,12	
Обед											
салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	0,042	0,03	2,76	13,2	0,36	
борщи с картошкой и фасолью	150	2,22	3,06	8,295	69,6	0,052	0,033	4,05	25,5	1,02	
мансароны отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,045	0,012	0,012	45,6	0,624	
котлеты	60	19,46	17,74	3,09	249,42	0,06	0,17	0,857	34,285	2,828	
сок натуральный	150	0,45	0,15	22,80	102,00	0,015	0,015	6	15	0,45	
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302	
	507,5	28,74	21,71	79,94	601,56	0,202	0,238	10,919	125,885	5,224	
полдник											
суд-пюре гороховое	150	15,45	5,03	34,35	244,50	0,337	0,097	2,1	99	5,325	
чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	0	0	2,1	10,65	0,3	
хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,027	0,007	0	5	0,275	
	325	17,425	5,225	58,05	349	0,364	0,104	4,2	114,65	5,9	
Итого за день	1224,5	55,70	41,35	193,68	1381,68	0,702	0,542	40,218	435,585	12,368	
средн. балансовость		42,50	0,85	4							
8 день											
Завтрак											
каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,141	0,165	1,02	101,85	2,58	
капуста, плодово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,50	0	0	0	0,75	0,075	
батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	4,75	0,3	
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	0,005	0	0,6	0,01	
	330	9,825	14,515	59,09	406,65	0,168	0,24	1,02	107,95	2,965	
Второй Завтрак											
мацарини	56	0,32	0,08	3,00	15,20	0,024	0,011	15,2	14	0,04	
	56	0,32	0,08	3	15,20	0,024	0,011	15,2	14	0,04	
Обед											
салат из свеклы и моркови	45	0,59	4,64	3,20	57,15	0,013	0,018	2,25	13,5	0,45	
суп с картофелем	150	5,91	2,90	9,09	86,10	0,111	0,082	7,275	25,95	0,945	
фрикадельки куриные	60	8,20	9,39	4,39	135,00	0,03	0,06	0,16	21	0,7	

Дис отварной	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,021	0,016	0	3,84	0,408
компот из сухих плодов	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	7,5	0,45
Хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302
	582,5	20,27	22,70	73,98	581,55	0,212	0,189	11,089	80,23	3,426

ПОДЛИН

ОМлет с маслом	150	12,92	20,07	3,47	244,61	0,092	0,51	0,457	122,31	2,307
напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,75	0,015	0,09	105	18	2,25
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,027	0,007	0	5	0,275
	325	15,347	20,495	32,865	376,11	0,134	0,607	105,457	145,31	4,832
Итого за день	1293,5	45,76	57,79	168,935	1379,51	0,538	1,047	132,766	347,49	11,263
средн. сбалансированность		138,37	1,37	4						

9 ДЕНЬ

каша пшеница	150	5,85	7,095	26,85	212,7	0,142	0,133	1,095	108,45	0,9
чай	150	2,70	2,48	18,75	108,00	0,03	0,12	0,975	93	0,6
батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	4,75	0,3
сыр порционный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	90	0,02
	335	12,99	12,91	58,45	420,50	0,202	0,359	2,14	296,2	1,82
яйlocks	40	0,16	0,16	3,92	18,80	0,011	0,08	4	6,4	0,88
	40	0,16	0,16	3,92	18,8	0,011	0,08	4	6,4	0,88

Второй Завтрак

ши из свежей капусты	150	1,05	2,99	4,67	49,80	0,034	0,027	11,085	20,4	0,48
котлеты	60	10,38	7,02	7,08	133,20	0,15	0,996	4,32	13,2	3,12
картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	0,108	0,084	4,08	31,2	0,84
компот из кураги и чернослива	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,007	0,007	0,375	21	1,125
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302
	537,5	16,88	18,70	68,62	475,11	0,334	1,137	19,881	104,02	5,9

ПОДЛИН

творожки сырники	180	28,80	22,20	37,20	463,20	0,108	0,414	0,477	245,97	1,197
сусе молочный	30	0,78	1,91	4,71	39,15	0,01	0,033	0,219	27,03	0,045
чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	0	0	2,1	10,65	0,3
	360	29,66	24,11	53,31	548,10	0,118	0,447	2,796	283,65	1,542
Итого за день	1272,5	59,675	55,878	184,297	1462,513	0,665	2,023	28,817	690,27	10,142
средн. сбалансированность		1,30	1,21	4						

10 ДЕНЬ

каша из хлопьев овсяных	150	5,37	7,05	21,60	171,30	0,126	0,15	1,155	117,6	0,93
чай	150	1,05	0,00	21,75	91,50	0	0	0	0,75	0,075
батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,07	0	4,75	0,3
сыр	11	1,45	5,06	0,07	51,92	0,002	0,026	0,034	50,7	0,059

Завтрак

	336	9,75	12,84	56,27	380,22	0,155	0,246	1,189	173,8	1,364
Второй завтрак										
ясельный	56	0,36	0,08	3,20	18,80	0,016	0,011	24	13,6	0,12
	56	0,36	0,08	3,2	18,80	0,016	0,011	24	13,6	0,12
Обед										
салат из свежих овощей	45	0,32	5,00	0,90	45,90	0,013	0,013	2,25	8,1	0,225
суп гороховый	150	1,38	2,55	9,075	64,8	0,117	0,036	5,205	11,4	0,555
макаронные отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,045	0,012	0,012	45,6	0,624
котлеты	60	8,34	1,26	5,76	67,80	0,042	0,066	0,24	21	0,36
подлива	30	0,77	6,49	1,38	67,02	0,005	0,028	0,456	5,13	0,156
компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	16,65	69,75	0,022	0,015	8,7	14,25	0,6
хлеб пшеничный	27,5	2,09	0,22	13,53	64,62	0,03	0,008	0	5,5	0,302
	582,5	17,79	16,20	70,53	495,81	0,274	0,178	16,863	110,98	2,822
полдник										
суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,045	0,147	0,145	0,96	0,195
чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	0	0	2,1	10,65	0,3
ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,03	0,1	11	0,7
хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,027	0,007	0	5	0,275
	385	9,29	5,77	76,99	397,35	0,112	0,184	2,345	27,61	1,47
Итого за день	1359,5	37,19	163,55	206,99	1292,18	0,557	0,619	44,397	325,99	5,776
средн. сбалансированность		0,72	3,16	4						
Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
Итого за 10 дней		418,6	560,2	1696,1	12386,9	5,445	9,397	538,595	4559,455	86,09
В среднем за 1 день		41,9	56,0	169,6	1238,7	0,5445	0,9397	53,8595	455,9455	8,609