

082 МБДОУ № 82

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

от 1 до 3 лет весна/лето

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20	85	4
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	6
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	180	10	7	20	306	11
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Сметана	3				5	
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 416	30	27	168	1 270	31

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Котлеты рыбные любительские	60	8	3	7	84	2
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
обед		Макаронные изделия отварные*	120	5	1	25	142	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненн ый полдник		Запеканка из творога	80	14	10	11	186	
Уплотненн ый полдник		Джем, повидло	20			11	42	
Уплотненн ый полдник		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 254	45	32	166	1 240	20

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	

завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	21
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	5
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
Уплотненн ый полдник		Ватрушка с картофелем 75г	60					
				3	2	13	83	1
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	150					
				5	4	8	85	2
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Уплотненн ый полдник		Яблоки свежие	100					
						10	44	10
Итого			1 327	35	32	167	1 299	90

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Салат из свежих огурцов	40		2	1	27	2
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Котлета "Детская"	60	10	6	7	125	1
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Рис с овощами	150					
				4	6	35	213	7
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 343	35	34	199	1 249	41

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	150	2	2	10	64	5
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		биточки рубленые из птицы	60	5	6	4	86	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн ый полдник		Салат картофельный	40					
				1	2	6	43	
Уплотненн ый полдник		Котлеты рыбные любительские	60					
				8	3	7	84	2

Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Какао с молоком	150					
				3	3	13	89	1
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 255	43	29	176	1 230	18

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Джем, повидло	20			11	42	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200			20	85	4
обед		Салат картофельный	40	1	2	6	43	
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	150	5	2	9	71	6
обед		Капуста, тушеная с мясом	180	8	7	9	229	17
обед		Чай с сахаром	150			10	42	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Макароны отварные с сыром	150					
				9	10	23	249	
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	150					
				3	2	11	77	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 413	39	30	164	1 211	28

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшениная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	5
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед		Рыба тушеная в томате с овощами	40	10	6	2	101	1
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога (паровой)	100					
				15	9	22	228	
Уплотненн ый полдник		Соус молочный (сладкий)	20					
					1	3	20	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150					
						10	42	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 278	42	36	171	1 285	30

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	150		4	25	142	
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50

обед		Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150	3	2	7	60	7
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	60	1	4	5	57	6
Уплотненн ый полдник		Печенье	20	1	3	14	90	
Уплотненн ый полдник		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 175	38	34	171	1 248	64

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Гуляш из отварного мяса (ясли)	60	8	6	2	95	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Компот из кураги	150			21	86	
обед		Каша перловая вязкая	150	3	4	21	135	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11
обед		Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
Уплотненн ый полдник		Пирожок печёный с капустой 60гр	60	2	3	11	82	1
Уплотненн ый полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 347	29	27	166	1 237	41

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак		Батон	20	2		10	47	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	
2 завтрак		Яблоки свежие	100			10	44	10
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	
обед		Макаронные изделия отварные*	150	6	1	31	177	
обед		Агырчишыд (рассольник, удмуртское блюдо)	150	2	2	8	57	18
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	4

Уплотненн ый полдник		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
Уплотненн ый полдник		Омлет натуральный с маслом	80	7	10	2	125	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Уплотненн ый полдник		Соль	3					
Итого			1 312	52	34	167	1 271	36
Итого всего			13 120	388	315	1 715	12 540	399
Среднее			1 312	38,8	31,5	171,5	1 254	39,9