

утверждаю :

Директор ЧДОУ «Панда»


Доржиев О.С.



Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием частное дошкольное образовательное учреждение «Панда» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов. (меню составлено из расчета 1400ккал в день +\ - 5% (белки 42г\сут, жиры 47г\сут, углеводы 206г\сут)

Десятидневное меню для детей от 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 1								
завтрак	Каша пшенная молочная	130	5,6	7,4	21,7	175		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		37,4		
	Чай с сахаром	200			13,2	49,9		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100			11,2	71		
Обед	Суп картоф-й с клецками	180	12,2	8,0	10,4	185		
	Гречка отварная	80	2,4	3,0	11,7	80,8		
	Голубец	50	5,75	4,45	4,19	80		
	Соус белый	35	0,2	1,33	1,19	17,5		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Морс\брусничный	200	0,2	0,2	22	87,8		
полдник	пряник	30	2	0,8	31,2	112,2		
	Чай	200				2		
ужин	Макар.отварные	100	4,5	5,6	23	158,66		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		37,4		
	Чай	200			13,2	49,9		
			39,97	44,98	220,98	1383,96	35	
День 2								
Завтрак	Каша ячневая молочная	130	4,7	2,6	25,7	145		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		37,4		
	Сыр	7	1,61	2,03		38		
	какао	200	3,68	3,48	14,62	205,6		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100			11,2	71		
Обед	Борщ с св\кап и картофелем	180	5,7	4,7	9,9	113,4		
	Картофельное пюре	100	2,22	2,56	14,4	90		
	Котлета рыбная любительская	50	8,3	2,07	4,02	68		
	Соус сметанный	35	1,16	12,4	4,8	39		
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5		
	напиток из облепихи	200	4,8	10,8	22,8	164		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
полдник	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,9		
Ужин	Сочень с творогом	80	11,52	3,99	24,1	239		
	Чай	200				2		
			53,77	56,01	197,24	1487,2	35	

Десятидневное меню для детей 1,5-3,0 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (Г)	Белки (Г)	Жиры(Г)	Углеводы (Г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 3								
завтрак	Каша манная Молочная	130	3,9	4,16	19,89	127,4		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Повидло	10	0,06		6,1	24		
	Чай с молоком	200	0,6	0,8	0,5	30		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100			11,2	71		
Обед	Суп овощной с зелен.горошком	180	6,12	6,48	16,12	111,8		
	перловка отварная	60	1,86	0,02	13,8	63,6		
	Колбаса отварная	50	5,15	11,9	3,15	141		
	Соус белый	35	0,3	1,9	1,7	17,5		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Компот с\ф	200	0,37	0,09	25,28	103,39		
полдник	снежок	100	2,5	2,8	14,8	89		
	Печенье	15	2,8	6,4	19,8	66		
ужин	Котлета картофельная	70	2,6	9,0	10,9	133		
	Соус красный	35	4,95	2,5	5,05	49,9		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Чай	200				49,9		
			41,71	50,25	215,4	1486,59	35	
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,25	4,03	20,8	126,1		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		37,4		
	Конфета шок. Чай	15 200	0,6	3,0	15	78,0 2		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100			11,2	71		
Обед	Рассольник на м\б	180	5,04	5,2	18,0	154		
	Макаронные изд отварные	80	5,44	6,8	27,68	190,4		
	Биточек мясной	50	8,2	6,68	6,0	116		
	Соус сметанный	35	1,16	14,7	5,7	17,5		
	Компот из кураги	200			15,28	79,6		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
полдник	Вафли	20	0,8	8,3	21	110		
	Чай					2		
ужин	Омлет натуральный	70	7,3	7,88	1,3	105,7		
	хлеб	45	3,5	1,4	22,4	119,7		
	Чай					2		
			42,35	66,54	209,16	1450,8	35	

Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3,0 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 5								
завтрак	Каша молочная геркулесовая	130	4,7	5,33	20,8	126		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,4		
	Масло сливочное	5	0,06	7,25	0,75	35,5		
	Кофейный напиток	200	3,9	3,84	17,66	120,4		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100			11,2	35,5		
Обед	Уха из горбуши	180	12,24	3,6	19,8	165,6		
	Жаркое подомашнему	100	8,3	6,52	7,33	150,6		
	Помидор свежий	30	1,1	0,2	3,7	20		
	Напиток клюква	200	0,46	0,22	34	144		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,7		
полдник	молоко	200	6,0	6,4	9,4	120		
	Печенье	20	1,4	3,2	13,2	88		
ужин	Пирог с повидлом	80	5	7	57	296,2		
	чай					2		
			50,16	46,46	239,64	1387,4	35	
День 6								
Завтрак	Каша пшенная молочная	130	5,59	7,41	21,71	175		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,4		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		35,5		
	Конфета шок. чай	15	0,6	3,0	15	70,02		
Второй завтрак	сок фруктов	100			11,2	35,5		
Обед	Суп картоф\с крупой	180	4,68	4,32	17,1	194,4		
	Рис отварной	80	1,92	3,92	19,92	90,4		
	Тефтели мясн	50	8,2	6,68	6,0	115,99		
	Соус красный	35	1,16	1,17	5,05	17,5		
	Компот яблочн.	200	0,12	0,12	22,92	93,24		
	Салат морков.	30	0,46	3,37	2,1	37,3		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	101,7		
полдник	Вафли	20	0,8	8,3	21	108		
	Чай					2		
ужин	Омлет натур	70	7,3	7,88	1,3	105,7		
	хлеб	45	3,5	1,4	22,4	101,7		
	Чай					2		
			39,27	56,12	210,5	1389,33	35	

Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3,0 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 7								
завтрак	Каша пшениная молочная	130	5,6	7,4	21,7	175		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,4		
	Масло сливочное	5	0,06	7,25	0,75	66		
	сыр	7	1,61	2,03		25,48		
	Какао	200	3,68	3,48	14,62	125,46		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100			11,4	35,5		
Обед	Свекольник с\м	180	3,6	13,7	19,7	136,8		
	Гречка отварная	80	2,4	3,0	11,7	80,8		
	Котлета мясная	50	8,2	6,68	6,0	116		
	Соус красный	35	0,3	1,9	5,05	49,9		
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5		
	Напиток смород	200	0,46	0,22	34	144		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,7		
полдник	апельсин	70	0,63	0,14	5,8	30		
	Печенье							
ужин	Булочка дом.	80	5,53	10,4	38,5	264		
	чай					2		
			41,68	59,03	214,86	1375,74	35	
День 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,25	4,03	20,8	126,4		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,4		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		35,5		
	чай	200			13,2	49,9		
Второй завтрак	сок фруктов	100			11,2	35,5		
Обед	Суп картоф\с фасолью	180	4,68	4,32	17,1	194		
	Картофельное пюре	100	2,22	2,56	14,4	90		
	котлета рыбная	50	8,3	2,07	4,02	68		
	Соус сметан	35	1,16	12,4	4,8	133,7		
	Компот из с\ф	200	0,12	0,12	22,92	93,24		
	Салат из свежей капусты	30	0,69	5,05	3,16	37,3		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	101,7		
полдник	пряник	40	2	0,8	31,2	140		
	Чай				13,4	49,9		
ужин	Запеканка рисовая с сгущ.м	80\25	15,4	11,24	25	184		
	Чай					2		
			44,88	51,14	226	1440,54	35	

Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3,0 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)	ккал	Витамин С	% рецептуры
День 9								
завтрак	Каша геркулес молочная	130	3,9	5,33	18,2	133		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,4		
	Масло сливочное	5	0,06	7,25	0,75	66		
	Кофейный напиток	200	3,9	3,84	17,66	120,4		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100			11,2	35,5		
Обед	Уха из сайры	180	12,3	3,6	19,8	166		
	плов	100	8,3	6,5	7,33	150		
	Помидор свежий	30	1,1	0,2	3,7	20		
	Напиток клюква	200	0,46	0,22	34	44		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,7		
полдник	молоко	200	6,0	6,4	9,4	118		
	Печенье	15	1,4	3,4	13,2	88		
ужин	Пирог с повид	80	5	7	57	150		
	чай					2		
			45,32	48,44	220	1294	35	
День 10								
Завтрак	Каша дружба молочная	130	3,9	4,16	19,89	127,4		
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,4		
	Масло сливочное	5	0,06	5,75		35,5		
	Конфета шок. чай	15 200	0,6	3,0	15	70,0 2		
Второй завтрак	сок фруктов	100			11,2	35,5		
Обед	Суп картоф\с крупой и мясом	180	12,2	8,0	10,4	185		
	Макар\отвар	80	5,44	4,9	24,9	113		
	котлета мясная	50	9,84	6,8	27,68	190,4		
	Соус красный	35	0,3	1,9	5	61,5		
	Напит облепих	200	0,12	0,12	22,92	93,24		
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5		
	Хлеб	45	3,5	1,4	22,4	101,7		
полдник	Вафли	40	1,2	12,5	32	217		
	Чай					2		
ужин	Биточек манный с сгущ\молоком	70	10,4	11,24	72,4	120		
	чай					2	35	
			50,7	49,96	204,95	1458,14		
			45	50	215	1425		