

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским садом
села Хлевное
Хлевенского муниципального района

Плотникова Н.Н.

подпись печать

ПРИМЕРНОЕ 10 -дневное меню

возрастная категория: ясли - до 3 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая	№ рецеп туры
		грамм	грамм				
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша Дружба на молоке	130/3	3,732	5,739	14,585	123,59	1,378
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0
	сыр	3	0,69	0,87	0	10,8	0,048
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	0,125	0,024	6,956	24,39	2,038
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3
ОБЕД: 12-00-13-00	салат из белокачанной капусты	30	0,628	1,035	3,21	22,78	14,6
	суп картофельный с крупой (греча)	180/2	2,49	1,959	17,152	97,445	16,925
	гороховое пюре	110/2	8,066	2,01	18,191	123,12	
	котлета мясная	50	10,81	1,738	0,714	61,15	0,82
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135
	хлеб пшеничный	25	2,675	1,125	10,875	68,5	0
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0
ПОЛДНИК 15-30-16-00	пирожок с повидлом	60	5,067	2,329	84,3	228,06	0,256
	молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95
	ИТОГО за день:		43,654	26,419	201,283	1073,935	41,15
День 2							
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша геркулесовая на молоке	130/3	4,642	6,497	16,691	142,22	1,378
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0
	сыр	3	0,69	0,87	0	10,8	0,048
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	0,125	0,024	6,956	24,39	2,038
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3

ОБЕД:	морковь с сахаром и маслом	30	0,468	1,535	3,69	29,515	1,8	27
	суп картофельный с крупой (рис)	180/2	2,21	1,844	17,582	97,195	16,925	204
	рагу овощное с мясом	130/2	12,5	4,486	13,24	141,715	35,05	331
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135	868
	хлеб пшеничный	25	2,675	1,125	10,875	68,5	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	творожная запеканка со сметанным соусом	100/20	15,89	22,87	12,493	327,625	5,19	206
	какао с молоком	150	2,361	2,648	5,412	53,985	1,04	509
	ИТОГО за день:		46,732	46,689	125,189	1123,045	66,604	
День 3								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	суп молочный с макаронными изделиями	130/3	3,824	5,655	18,581	122,87	1,378	32
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	
	сыр	3	0,69	0,87	0	10,8	0,048	2
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0	1
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	0,125	0,024	6,956	24,39	2,038	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	0	
ОБЕД: 12-00-13-00	салат из свеклы	30	0,54	1,035	3,6	20,51	2,88	31
	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/6/6	2,676	2,657	14,534	101,834	37,688	187
	пюре картофельное с соусом	110/2/20	3,695	2,946	23,937	140,995	27,465	362
	тефтели мясная	50	10,31	1,68	3,919	79,92	0,87	619
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135	868
	хлеб пшеничный	25	2,675	1,125	10,875	68,5	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	булочка творожная	60	8,011	6,185	72,176	228,7	1,26	483
	молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	512
	ИТОГО за день:		41,917	31,767	201,878	1112,619	75,712	
День 4								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша манная на молоке	130/3	4,537	5,717	19,166	145,67	1,378	221
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	
	сыр	3	0,69	0,87	0	10,8	0,048	2
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0	1
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	0,125	0,024	6,956	24,39	2,038	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12-00-13-00	морковь с сахаром и маслом	30	0,468	1,535	3,69	29,515	1,8	27
	рассольник Ленинградский со сметаной	180/6	2,447	2,03	18,657	119,385	17,845	139
	макаронные отварные с соусом	110/2/20	2,755	1,73	30,137	120,395	1,075	359
	котлета рыбная	60	12,16	0,88	5,544	78,52	1,954	510

	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135	868
	хлеб пшеничный	25	2,675	1,125	10,875	68,5	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	
ПОЛДНИК	пирожок с мясом	60	11,19	3,103	71,828	211,72	0,756	467
	кисель	150	0,054	0	18,023	70,173	0,175	883
	ИТОГО за день:		42,272	21,804	223,126	1106,168	30,204	
День 5								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша пшенная на молоке	130/3	4,717	6,062	19,226	148,67	1,378	221
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	
	сыр	3	0,69	0,87	0	10,8	0,048	2
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0	1
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	0,125	0,024	6,956	24,39	2,038	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12-00-13-00	салат из свеклы	30	0,54	1,035	3,6	20,51	2,88	31
	суп гороховый	180/2	4,16	1,954	19,182	112,95	16,925	41
	жаркое по-домашнему	130/2	13,23	4,77	23,522	193,175	28,85	294
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135	868
	хлеб пшеничный	25	2,675	1,125	10,875	68,5	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	омлет натуральный	65	9,02	9,078	8,391	151,425	2,06	215
	какао с молоком	150	2,361	2,648	5,412	53,985	1,04	509
	ИТОГО за день:		42,689	32,356	135,414	1011,505	58,354	
Неделя 2								
День 6								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша рисовая молочная	130/3	4,042	5,717	19,751	145,97	1,378	228
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	
	сыр	3	0,69	0,87	0	10,8	0,048	2
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0	1
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	0,125	0,024	6,956	24,39	2,038	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12-00-13-00	салат из свеклы	30	0,54	1,035	3,6	20,51	2,88	31
	суп крестьянский	180/2	3,959	3,339	17,491	116,935	17,285	197
	макароны отварные с соусом	110/2/20	2,755	1,73	30,137	120,395	1,075	359
	биточек мясной	50	10,81	1,738	0,714	61,15	0,82	310
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135	868
	хлеб пшеничный	25	2,14	0,9	8,7	54,8	0	

	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	булочка молочная	50	4,976	2,85	68,636	171,8	0,39	497
	молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	512
	ИТОГО за день:		39,408	27,793	201,285	1040,85	30,999	
День 7								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша ячневая на молоке	130/3	4,492	5,762	19,136	145,07	1,378	390
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	
	сыр	3	0,69	0,87	0	10,8	0,048	2
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0	1
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	0,125	0,024	6,956	24,39	2,038	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12-00-13-00	салат из белокачанной капусты	30	0,628	1,035	3,21	22,78	14,6	24
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/2/6	2,197	2,592	12,638	87,5	23,058	170
	картофельное пюре с соусом	110/2/20	3,695	2,946	23,937	140,995	27,465	362
	котлета мясная	50	10,81	1,738	0,714	61,15	0,82	310
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135	868
	хлеб пшеничный	25	2,675	1,125	10,875	68,5	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	сырники творожные со сметанным соусом	100/20	16,22	22,63	16,251	372,345	5,06	263
	какао с молоком	150	2,361	2,648	5,412	53,985	1,04	509
	ИТОГО за день:		49,064	46,16	137,379	1214,615	78,642	
День 8								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	каша геркулесовая на молоке	130/3	4,642	6,497	16,691	142,22	1,378	221
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0	1
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	2,038	0,125	0,024	6,956	2,038	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10-30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12-00-13-00	морковь с сахаром и маслом	30	0,468	1,535	3,69	29,515	1,8	27
	суп картофельный рыбный с крупой	180/2	6,532	1,963	16,692	111,745	17,375	206
	плов с мясом	130/2	12,03	4,45	16,692	155,175	2,85	132
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135	868
	хлеб пшеничный	25	2,675	1,125	10,875	68,5	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	пицца детская	60	9,384	3,971	72,866	216,48	3,252	465
	кисель	150	0,054	0	18,023	70,173	0,175	883

	ИТОГО за день:		42,994	24,456	193,803	1027,864	32,003	
День 9								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	суп рисовый молочный	130/3	2,968	3,392	13,289	116,27	1,378	35
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	
	сыр	3	0,69	0,87	0	10,8	0,048	2
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0	1
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	0,125	0,024	6,956	24,39	2,038	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12-00-13-00	салат из белокачанной капусты	30	0,628	1,035	3,21	22,78	14,6	24
	суп картофельный с мясными фрикадельками	180/2	12,7	3,169	19,153	158,355	23,175	113
	каша гречневая рассыпчатая с соусом	110/2/20	2,775	2,126	13,977	86,595	1,075	353
	биточек рыбный	60	12,16	0,88	5,544	78,52	1,954	510
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135	868
	хлеб пшеничный	25	2,675	1,125	10,875	68,5	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	булочка домашняя	50	0,56	0,64	0,94	11,6	0,26	469
	какао с молоком	150	3,201	3,608	5,412	53,985	1,04	509
	ИТОГО за день:		43,653	21,659	117,606	858,895	48,703	
День 10								
ЗАВТРАК 8-30 - 9-00	суп пшеничный молочный	130/3	3,682	5,765	13,079	117,35	1,378	36
	хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	0	
	сыр	3	0,69	0,87	0	10,8	0,048	2
	масло сливочное	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0	1
	чай с сахаром с лимоном	150/6/5	0,125	0,024	6,956	24,39	2,038	430
ВТОРОЙ ЗАВТРАК 10- 30-11-00	сок (фрукты)	75	0,3	0	6,825	26,25	3	
ОБЕД: 12-00-13-00	морковь с сахаром и маслом	30	0,468	1,535	3,69	29,515	1,8	27
	суп с макаронными изделиями	180/2	2,9	1,904	25,992	122,695	16,925	208
	ленивые голубцы	130/2	11,104	4,324	6,986	110,475	3,15	601
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,149	0	9,923	41,91	0,135	868
	хлеб пшеничный	25	2,675	1,125	10,875	68,5	0	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0	
ПОЛДНИК 15-30-16-00	яйцо	40	5,1	4,6	0,28	62,8	1,2	501
	молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87	1,95	883
	вафли	20	0,64	0,56	13,6	70		
	ИТОГО за день:		36,755	30,297	126,758	930,625	31,624	

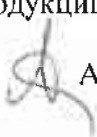
	среднее значение показателя по меню за 10 дней		42,91	30,94	166,37	1050,01	49,40	
--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--

Таблица нормативов по СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	наименование		пищевые вещества				Вита мин
			грамм				мг
			Белки	Жиры	Углевод ы		С
1	суточная норма по СанПин		42	47	203	1400	45
2	норма по СанПин - 75% от суточной потребности при 10 часовом пребывании в д/саде		31,5	35,25	152,25	1050	33,75
3	среднее значение показателя по меню за 10 дней		42,91	30,94	166,37	1050,01	49,40
4	допустимые отклонения от нормы		10%	10%	10%	10%	15%

* Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.)

Использовать хлебобулочные изделия обогащенные железом, йодом; молочно-кислую продукцию - витаминами, микроэлементами.

составил шеф-повар  Афонина Е.В.