

Десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад № 99»
для детей от 2 до 3 лет

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	172	Каша вязкая геркулесовая на с/м	180	5,98	7,36	20,18	170,81	1,84
	392	Чай с сахаром	180	0,08	0,024	8,0	32,44	0,03
	ТТК	Печенье	30	2,6	4,13	26,21	109,95	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
		или						
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	ттк	Салат из зеленого горошка с луком	30	1,45	1,55	5,01	38,8	3,5
	80	Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	200	3,7	3,48	21,6	132,12	28,08
	428	Капуста тушеная с мясом	160	15,64	10,8	10,64	202,12	35,6
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	466	Сдоба обыкновенная	110	11,3	9,6	46,18	315,72	-
	54	Икра морковная	40	0,8	0,84	7,08	31,99	2,48
	395	Кофейный напиток на молоке	180	4,28	4,69	16,0	122,72	1,84
		Всего за день		52,99	48,65	225,18	1507,11	121,66

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша пшенная молочная	180	6,77	6,95	26,32	221,84	1,84
	397	Какао на молоке	180	4,39	4,76	15,008	120,08	1,28
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
		или						
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	53	Икра кабачковая	40	0,57	3,36	3,55	46,56	3,36
	56	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной	200	4,18	5,6	16,9	134,31	30,08
	125	Картофель отварной	115	2,24	1,28	24,03	113,79	11,68
	282	Шницель из говядины	80	13,76	12,05	6,95	192,82	0,19
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	423	Лапшевник с творогом и джемом	150/30	14,44	11,54	26,26	309,29	1,12
	392	Чай с сахаром	180	0,08	0,024	8,0	32,44	0,03
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
		Всего за день		60,87	52,72	237,06	1738,77	91,87

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша рисовая молочная	180	5,62	6,37	26,87	186,2	1,84
	395	Кофейный напиток на молоке	180	4,28	4,69	16,0	122,72	1,84
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
	7	Сыр твердый	10	2,7	3,31	0,03	40,83	0,3
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
		или						
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	54	Икра морковная	40	0,8	0,84	7,08	31,99	2,48
	67	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб птицы со сметаной	200	6,03	6,07	14,96	140,15	16,32
	305	Биточки из птицы	80	20,58	6,09	6,83	164,84	0,18
	205	Макароны отварные	83	3,76	1,47	25,76	133,6	-
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	255	Котлеты рыбные запечённые	120	22,42	3,68	5,96	145,74	0,22
	33	Салат из свеклы	40	1,13	1,67	7,48	50,26	4,56
	392	Чай с сахаром	180	0,08	0,024	8,0	32,44	0,03
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
	ТТК	Печенье	15	1,3	2,65	13,1	54,97	-
		Всего за день		83,06	43,94	240,15	1671,98	76,09

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	179	Каша манная молочная	180	5,97	7,46	22,96	183,36	1,84
	397	Какао на молоке	180	4,39	4,76	15,0	120,08	1,84
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
	7	Сыр твердый	10	2,7	3,31	0,03	40,83	0,3
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
		или						
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	35	Салат из свеклы и моркови	40	0,8	2,45	6,17	50,12	3,84
	47	Суп картофельный с рубленным яйцом на мясо-костном бульоне со сметаной	200	3,8	5,8	19,31	143,88	7,12
	282	Котлеты из говядины	80	13,76	12,05	6,95	192,82	0,19
	336	Капуста тушеная	100	3,21	1,24	9,62	62,44	19,92
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	235	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	160/30	15,57	13,52	35,76	323,86	0,39
	122	Кисель	180	0,32	-	22,904	88,8	0,96
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
		Всего за день		64,96	57,75	248,74	1773,83	78,72

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша «Дружба» молочная	180	6,3	7,16	27,37	198,12	1,84
	395	Кофейный напиток на молоке	180	4,28	4,69	16,0	122,72	1,84
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный) или	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	54	Икра свекольная	40	1,032	2,44	7,29	55,8	3,44
	149	Суп картофельный с бобовыми на мясо-кочном бульоне	200	6,13	3,6	25,76	157,84	4,64
	331	Рагу овощное с мясом	180	14,3	10,09	20,59	229,84	38,64
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	458	Ватрушка с джемом	130	6,87	5,72	61,84	369,51	0,2
	213	Яйцо вареное	1шт.	6,99	6,0	0,39	86,35	-
	392	Чай с сахаром	180	0,08	0,024	8,0	32,44	0.03
		Всего за день		56,74	46,35	253,42	1711,96	98,92

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	168	Каша гречневая рассыпчатая, сладкая	180	4,2	3,64	25,81	152,32	1,84
	392	Чай с сахаром	180	0,08	0,024	8,0	32,44	0,03
	ТТК	Печенье	30	2,6	4,13	26,21	109,95	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
		или						
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	35	Салат из свеклы с морковью	40	0,8	2,45	6,17	50,12	3,84
	151	Суп картофельный с клецками на мкб	200	5,4	4,16	31,4	183,39	0,72
	274	Голубцы с мясом говядины (формовые)	180	15,34	11,39	14,8	222,93	27,68
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	215	Омлет натуральный	144	9,95	13,01	5,75	177,98	0,14
	53	Икра кабачковая	40	0,57	3,36	3,55	46,56	3,36
	392	Чай с сахаром	180	0,08	0,024	8,0	32,44	0,03
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
		Всего за день		49,78	48,81	215,87	1467,47	85,9

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	178	Каша из смеси круп молочная	180	6,22	6,11	24,6	177,45	1,84
	397	Какао на молоке	180	4,39	4,76	15,008	120,08	1,28
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
		или						
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	33	Салат из свеклы	40	1,13	1,67	7,48	50,26	4,56
	112	Суп с макаронными изделиями на мкб	200	2,96	3,17	13,54	95,08	0,72
	374	Жаркое по домашнему	180	14,48	10,33	30,70	273,4	27,68
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	325	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210/30	25,58	17,76	30,65	383,08	0,44
	397	Какао на молоке	180	4,39	4,76	15,008	120,08	1,28
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
		Всего за день		73,51	55,64	245,07	1787,67	86,12

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	171	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,87	6,92	21,44	172,25	1,84
	395	Кофейный напиток на молоке	180	4,28	4,69	16,0	122,72	1,84
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
	7	Сыр твердый	10	2,7	3,31	0,03	40,83	0,3
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
		или						
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	53	Икра кабачковая	40	0,57	3,36	3,55	46,56	3,36
	58	Свекольник на мкб птицы со сметаной	200	6,13	6,12	19,56	159,99	10,19
	122	Котлеты из птицы	80	20,58	6,09	6,83	164,84	0,18
	321	Пюре картофельное	120	2,98	2,29	19,44	110,24	9,68
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	248	Биточки рыбные	120	22,42	3,68	5,96	145,74	0,22
	25	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	1,35	3,32	8,21	67,98	7,52
	122	Кисель	180	0,032	-	22,904	88,8	0,96
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
		Всего за день		81,27	46,86	232,0	1688,19	84,41

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша пшённая молочная	180	6,77	6,95	26,32	193,47	1,84
	397	Какао на молоке	180	4,39	4,76	15,0	120,08	1,84
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
	7	Сыр твердый	10	2,7	3,31	0,03	40,83	0,3
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
		или						
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	ттк	Салат из зелёного горошка с луком	30	1,45	1,55	5,01	38,8	3,5
	41	Суп овощной на мкб со сметаной	200	6,032	6,07	14,96	140,15	14,72
	277	Гуляш из отварного мяса	80	13,54	10,76	11,08	194,36	0,77
	168	Греча отварная рассыпчатая	120	5,12	2,54	25,18	137,74	-
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	68	Суфле из рыбы	110	19,73	5,43	3,84	141,93	0,8
	336	Капуста тушеная	100	3,21	1,24	9,62	62,44	19,92
	392	Чай с сахаром	180	0,08	0,024	8,0	32,44	0,03
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
		Всего за день		77,38	49,71	227,12	1670,48	92,01

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша гречневая молочная	180	7,04	8,024	24,72	195,39	1,84
	395	Кофейный напиток на молоке	180	4,28	4,69	16,0	122,72	1,84
	1	Хлеб пшеничный (батон)	25	3,6	0,45	21,9	108,9	-
	6	Масло сливочное	6	0,064	4,28	0,104	39,04	-
II Завтрак	399	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	42,0
		или						
	368	Фрукт свежий (яблоко или груша)	170	0,72	0,72	17,64	84,6	48,0
Обед	33	Салат из свеклы	40	1,13	1,67	7,48	50,26	4,56
	77	Суп картофельный с гренками на мкб со сметаной	200/20	5,16	5,91	28,4	187,43	2,4
	601	Плов из мяса говядины	180	13,51	10,72	14,72	208,36	2,4
	527	Компот из сушеных фруктов	180	1,28	0	30,7	127,8	0,32
	1	Хлеб ржаной	35	5,1	1,18	15,84	99,0	-
Полдник	454	Пирог печеный с картофелем и луком	140	9,83	7,10	60,64	343,57	0,96
	255	Молоко кипяченое	160	4,29	4,73	6,96	87,32	2,0
		Всего за день		56,0	49,47	245,104	1654,39	64,32