

**06-42**

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 28

О.П.Дегтярева

2013 г.



**Примерное перспективное 10-ти дневное  
меню питания детей от 1 до 3-х лет  
МБДОУ д/с № 28**

**Зимне-весенний период**





	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,003	0,003									
297	Макаронные изд. отварные			1/75	2,83	0,34	14,52	72,45	0,02	0,008	2,85	0,39
	макаронные изд.	0,025	0,025									
	масло сливочное	0,003	0,003									
403	Печень говяжья по-строгановски			1/97	15,3	11,73	3,65	181,05	0,25	7,22	19,55	5,69
	Печень говяжья	0,100	0,084									
	масло растительное	0,007	0,007									
	масса припущенной печени		0,057									
451	Соус сметанный		0,040									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	<b>ИТОГО</b>				<b>57,64</b>	<b>52,854</b>	<b>154,262</b>	<b>1286,81</b>	<b>0,743</b>	<b>38,9608</b>	<b>449,08</b>	<b>17,341</b>



	томатная паста	0,008	0,008									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	<b>ПОЛДНИК</b>											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
506	Чай с лимоном (1-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,35	45,5	0	1,04	3,7	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,006	0,006									
	лимон	0,006	0,006									
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,149	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ИТОГО</b>				<b>42,353</b>	<b>30,523</b>	<b>182,46</b>	<b>1178,23</b>	<b>0,7439</b>	<b>38,432</b>	<b>671,77</b>	<b>6,722</b>

\* нормы даны на минтай потрошенный, обезглавленный, конечное сырье - филе рыбы

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
<b>3 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,006	0,006									
608	Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	<b>10-00</b> Сок фруктово-ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
<b>ОБЕД</b>												
124	Икра морковная			1/80	1,9	5,7	8,3	92	0,02	6,3	35	1,4
	морковь	0,075	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,006	0,006									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/180/5	1,31	3,6	7,66	68,4	0,034	7,42	24,84	0,86
	свекла	0,036	0,029									
	капуста свежая	0,018	0,014									
	картофель	0,019	0,014									
	морковь	0,012	0,009									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0036	0,0036									
	томатная паста	0,005	0,005									
	сметана	0,0045	0,0045									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/135	15,64	15,78	12,7	255	0,141	2,7	16,78	2,35
	говядина котлетное мясо	0,079	0,075									
	картофель	0,148	0,111									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160

ПОЛДНИК												
324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,58
	творог	0,067	0,066									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	яйца	0,127 шт.	0,0050									
	крупа рисовая	0,0130	0,0130									
	сметана	0,0020	0,0020									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
536	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
	<b>ИТОГО</b>				<b>63,045</b>	<b>51,852</b>	<b>168,304</b>	<b>1355,85</b>	<b>0,5023</b>	<b>22,96</b>	<b>525,17</b>	<b>11,559</b>





	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	<b>ПОЛДНИК</b>											
307	Омлет натуральный			1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	0,061	0,31	80,71	1,52
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,038	0,038									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,030	0,030	1/30	0,57	2,67	2,31	35,70	0,006	2,10	12,30	0,21
583	Булочка домашняя			1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58
	мука пшеничная	0,047	0,047									
	сахар	0,006	0,006									
	масло растительное	0,010	0,010									
	яйца	0,025 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
506	Чай с лимбом (1-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,35	45,5	0	1,04	3,7	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,006	0,006									
	лимон	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	<b>ИТОГО</b>				<b>42,65</b>	<b>53,65</b>	<b>191,095</b>	<b>1411,79</b>	<b>0,568</b>	<b>38,708</b>	<b>544,71</b>	<b>10,410</b>

\* нормы даны на минтай потрошенный, обезглавленный, конечное сырье - филе рыбы



	крупa манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ИТОГО</b>				<b>54,12</b>	<b>62,82</b>	<b>179,68</b>	<b>1487,70</b>	<b>0,776</b>	<b>41,54</b>	<b>858,91</b>	<b>10,070</b>



	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
<b>ПОЛДНИК</b>												
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
	помидор соленый	0,073	0,068									
338	Рыба отварная			1/70	12,38	0,49	0,28	55	0,041	0,42	16	0,28
	* рыба минтай	0,114	0,0850									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74	0,07	2,72	21	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
<b>ИТОГО</b>					<b>43,101</b>	<b>37,598</b>	<b>137,632</b>	<b>1007,68</b>	<b>0,492</b>	<b>51,648</b>	<b>324,35</b>	<b>12,761</b>

\* нормы даны на минтай потрошенный, обезглавленный, конечное сырье - филе рыбы

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
<b>7 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
97	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0,000	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный из хл.овсяных Геркулес			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа Геркулес	0,011	0,011									
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
506	Чай с лимоном (1-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,35	45,5	0	1,04	3,7	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,006	0,006									
	лимон	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свежие	0,149	0,133	1/133	1,24	0,28	11,22	59,59	0,06	83,16	47,12	0,42
<b>ОБЕД</b>												
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,058	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,007	0,007									
	масло растительное	0,005	0,005									
152	Суп картофельный с макаронными изд.			1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,08	6,00	11,00	0,68
	картофель	0,072	0,0540									
	макаронные изд.	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40	11,58	7,210	1,190	115,87	0,028	0,000	5,11	1,14
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
	масло сливочное	0,0010	0,0010									
451	Соус сметанный			1/20	0,30	2,120	0,670	23,06	0,00	0,01	8,48	0,02
	мука пшеничная	0,0005	0,0005									
	масло сливочное	0,0005	0,0005									
	сметана	0,010	0,010									
179	Картофель отварной			1/80	1,50	3,30	10,20	76,00	0,08	11,10	8,80	0,60
	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17

115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	0	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	<b>ПОЛДНИК</b>											
583	Булочка домашняя			1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58
	мука пшеничная	0,047	0,047									
	сахар	0,006	0,006									
	масло растительное	0,010	0,010									
	яйца	0,025 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,006	0,006									
	<b>ИТОГО</b>				<b>35,760</b>	<b>38,86</b>	<b>175,720</b>	<b>1173,03</b>	<b>0,524</b>	<b>108,712</b>	<b>392,880</b>	<b>7,85</b>





	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,045 шт.	0,0018									
	сахар	0,006	0,006									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	<b>ИТОГО</b>				<b>48,03</b>	<b>45,9</b>	<b>160,62</b>	<b>1237,07</b>	<b>0,485</b>	<b>27,928</b>	<b>738,38</b>	<b>8,87</b>



	мука пшеничная	0,014	0,014									
	яйцо	0,014	0,014									
	масло сливочное	0,008	0,008									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
462	масло растительное	0,004	0,004		0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	0,47	1,35	0,11
	Соус томатный			1/30								
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,0005	0,0005	1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,006	0,006									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	<b>ИТОГО</b>				<b>49,42</b>	<b>43,044</b>	<b>149,8</b>	<b>1174,44</b>	<b>0,717</b>	<b>69,882</b>	<b>536,0</b>	<b>13,8</b>

\* нормы даны на минтай потрошенный, обезглавленный, конечное сырье - филе рыбы



	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	<b>ПОЛДНИК</b>											
319	Запеканка из творога			70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
536	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свежие -банан	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ИТОГО</b>				<b>57,211</b>	<b>57,668</b>	<b>180,182</b>	<b>1483,31</b>	<b>0,810</b>	<b>43,624</b>	<b>701</b>	<b>15,076</b>