

Инвертидоис. Зуф
О.В. Шинайова



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад «Звёздочка»
г. Малая Вишера

10 – дневное

МЕНЮ

(до 3-х лет)

г. Малая Вишера

День 1

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества								
			Б	Ж	У	К/КАЛ		В1	В2	С	Са	Fe						
	1-завтрак																	
31	Макаронны с сыром	150/20	8,2	14,4	24	193	0,12	0,04	0,15	18	0,7							
9	Чай с лимоном	150	0,1	0	10,8	53	0	0	2,2	16	0,8							
	Вафли	20	1,0	7,6	15,6	75,9	0,01	0,3	0	2	0,2							
	Итого:	340	9,3	22	59,6	321,9	0,13	0,34	2,35	36	1,7							
	2-завтрак																	
	Сок вишнёвый	100	0,7	0,2	11,4	50	0,01	0,02	7,4	17	0,3							
	Итого:	100	0,7	0,2	11,4	50	0,01	0,02	7,4	17	0,3							
	обед																	
22	Борщ со сметаной	200/5	9,3	6,9	13,4	120	0,01	0,01	15,6	49,2	2,2							
28	Гуляш мясной	60	17,64	10	2	122,4	0,08	0,14	8	38	2,2							
40	Греча отварная	100	4,3	4,9	20,9	90	0,12	0,06	0	18	2,4							
69	Салат из кукурузы	45	1,08	0,06	5,88	23,8	0,012	0,03	5,34	27	1,02							
11	Компот из с/фр	150	0,2	0	31	60	0,02	0,02	2,1	23	0,5							
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,26	12,76	59,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96							
	Итого:	600	34,12	22,12	85,94	550,8	0,282	0,28	31,04	162,4	9,28							
	полдник																	
2	Каша рисовая	140	2,10	3,42	16,90	190	0,11	0,05	0,19	36,23	0,63							
15	Какао	150	2,9	3,8	17,1	90	0,03	0,03	0	120	1,4							
44	Хлеб пшен. с маслом	40/5	1,95	4,3	12,9	49	0,02	0,12	1,2	5	0,3							
	Итого:	325	6,95	11,52	46,9	389	0,2	0,48	1,17	142,51	2,28							
	Итого за День:	1365	51,07	55,84	203,84	1331,7	0,622	1,12	41,96	357,91	13,56							

День 2

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамины мг		минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	1-завтрак										
3	Каша манная	150	2,5	11	29,9	196	0,06	0,2	0	26	0,4
10	Кофе с молоком	150	1,1	1,8	20,4	85	0,01	0,03	0,3	32	0
44	Хлеб пшен. с маслом	60/5	2,4	5,4	18,7	101	0,04	0,15	0	8	0,4
	Итого:	365	6	18,2	69	382	0,11	0,2	0,3	66	0,8
	2-завтрак										
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого:	100	0,5	0	12,7	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	обед										
54	Суп рыбный со смет.	200/5	1,2	2,34	8,58	76	0,06	0,1	4,92	19,2	0,6
27	Ёжики мясные в смет.	70/50	6,49	8,18	5,14	201,2	0,44	0,09	1,07	24,9	0,8
16	Салат из св. капусты	45	1	7,0	1,3	58,6	0,02	0,02	7,95	23	0,4
60	Компот из изюма	150	0,1	0,1	26,2	86	0,02	0,02	5,4	12	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,26	12,76	59,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96
	Итого:	560	10,39	17,88	53,98	481,4	0,58	0,25	19,34	86,3	3,56
	полдник										
55	Омлет с зел. горошком	80/20	5,1	2,21	8	110	0,05	0,23	0,9	1,8	0,13
8	Чай	150	4	3,75	7,2	78	0,05	0,2	1,8	1,7	0,14
	Печенье	25	1,9	0,7	12,85	65	0,03	0,01	0	5	0,3
	Итого:	275	11	6,66	28,05	253	0,13	0,44	2,7	8,5	0,57
	Итого за день:	1300	27,89	42,74	163,73	1171,4	0,84	0,93	26,34	180,8	5,13

День 3

№ рец	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг			минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛ		В1	В2	С	Ca	Fe		
	1-завтрак	гр												
5	Каша геркулесовая	150	4,0	7,3	28,6	173	0,12	0,03	0,1	33	1,5			
15	Какао	150	2,9	3,8	17,1	90	0,03	0,03	0,1	120	1,4			
4	Хлеб пшен. с маслом	60/5	2,4	5,4	18,7	101	0,04	0,15	0,1	8	0,4			
	Итого:	365	9,3	16,5	64,4	364	0,19	0,11	0,3	161	2,3			
	2-завтрак													
	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4			
	Итого:	100	0,5	0	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4			
	обед													
70	С-т из соленых огурц.	45	0,84	7,45	1,98	79,2	0,042	0,036	12,9	39	0,7			
24	Щи из св.кап. со смет.	200/5	1,8	2,7	6,78	98,8	0,03	0,08	0,3	52,8	0,48			
56	Печень тушеная	50	8,75	7,1	5,85	123	0,14	0,98	4,05	7	2,55			
53	Макаронь отварные	100	3,6	0,4	20	126	0,04	0,01	0	6,66	0,6			
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,36	14,76	69,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96			
13	Напиток цитрусовый	150	0,18	0	23,4	69,6	0	0	7,2	10,8	0,18			
	Итого:	590	17,03	18,01	72,77	566,2	0,292	1,13	24,45	123,46	5,47			
	полдник													
14	Запеканка из твор. со сгущ.	120/20	23,4	6,3	34	222	0,1	0,36	0,5	240	0,8			
9	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	0,02	0,06	0,45	49,5	0,6			
	Итого:	290	24,45	7,5	46,3	286,5	0,07	0,24	0,7	169,5	1			
	Итого за день:	1795	42,6	43,26	188,47	1262,7	0,562	1,49	27,15	460,96	10,17			

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг			минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛ		B1	B2	C	Ca	Fe		
	1-завтрак													
57	Каша кукурузная	150	3,0	3,9	13,8	132	0,2	0,07	0	23	0,2			
44	Хлеб пшенич. с маслом	60/5	2,4	5,4	18,7	101	0,04	0,15	0	8	0,4			
10	Коф. напиток с молоком	150	1,1	1,8	20,4	85	0,01	0,03	0,3	32	0			
	Итого:	365	6,5	11,1	52,9	318	0,25	0,25	0,3	63	0,6			
	2-завтрак													
	Сок вишнёвый	100	0,7	0,2	11,4	26								
	Мандарин	50	0,4	0,1	0,42	38	0,03	0,02	19	17,5	0,05			
	Итого:	150	1,1	0,3	11,82	64	0,03	0,02	19	17,5	0,05			
	обед													
19	С-т из свёклы	45	1	0,04	5,08	28	0,01	0,02	5,3	23	1			
60	Суп с клёцками	200	2,1	4,3	6,6	94	0,04	0,04	20,4	73	0,5			
45	Рыбная котлета	60	8,3	1,4	5,5	120	0,04	0,06	0,4	42	0,5			
32	Картофельное пюре	100	3,1	1	20	139	0,1	0,1	5,5	40	1,3			
11	Компот из с/фр	150	0,2	0	31	60	0,02	0,02	2,1	23	0,5			
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,26	12,76	59,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96			
	Итого:	595	16,3	7	80,94	500,6	0,25	0,26	33,7	208,2	4,76			
	полдник													
41	Рисовая запеканка со сгущ.	120/20	7,65	10,65	39,15	184,2	0,045	0,09	0	55,5	0,75			
7	Чай с молоком	150	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08	0,6	66	0,8			
	Итого:	290	9,05	12,25	55,55	270,2	0,065	0,17	0,6	121,5	1,55			
	Итого за день:	1400	32,95	30,65	201,21	1152,8	0,595	0,7	53,6	410,2	6,96			

День 5

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг			минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛ		В1	В2	С	Са	Fe		
	1-завтрак													
6	Каша пшеничная	150	5,4	4,2	31,4	117	0,16	0,06	0,81	44	3,4			
15	Какао	150	2,9	8,8	17,1	90	0,04	0,04	1,3	125,7	1,4			
44	Хлеб пшен. с маслом	60/5	2,40	5,4	18,7	101	0,04	0,15	0	8	0,4			
	Итого:	365	10,7	18,4	67,2	308	0,24	0,33	1,79	177,7	5,2			
	2-завтрак													
	Банан 1/2	50	0,75	0,25	10,5	96	0,02	0,03	5	4	0,3			
	Итого:	50	0,75	0,25	10,5	96	0,02	0,03	5	4	0,3			
	обед													
20	Рассольник со сметаной	200/5	4,95	5,9	11	90	0,65	0,08	11,45	70,25	1,5			
59	Рагу овощное	180	19	16	33	249,6	0,2	0,02	1,2	45	3,7			
61	Салат из кукурузы	45	2,88	6,18	8,04	43	0,1	0,05	9,3	18,6	0,66			
58	Кисель	150	0	0	11,05	42,8	0,1	0,8	90	4,0	4,0			
	Хлеб ржаной	40	1,76	0,26	12,76	59,6	0,03	0,02	0	6,2	0,86			
	Итого:	620	23,64	22,44	64,85	485	0,43	0,93	128,99	73,8	9,22			
	полдник													
34	Ватрушка с творогом	70	7,93	4,1	28	160	0,05	0,9	1,2	3,75	0,6			
9	Чай с лимоном	150	0,1	0	12	52	0	0	2,1	14	0,6			
	Конфетка	50	3,4	17,7	26	217,6	0,03	0,2	0	8,8	0,8			
	Итого:	270	11,43	21,8	66	429,6	0,08	0,27	2,65	26,55	2			
	Итого за день:	1305	46,52	62,89	208,55	1318,6	0,77	1,56	138,43	282,05	16,72			

День 6

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность	Витамины мг			минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛ		В1	В2	С	Ca	Fe		
	1-завтрак													
31	Макароны с сыром	150/20	8,2	14,4	24	193	0,12	0,04	0,15	18	0,7			
9	Чай с лимоном	150	0,1	0	10,8	53	0	0	2,2	16	0,8			
	Вафли	20	1,0	7,6	15,6	75,9	0,01	0,3	0	2	0,2			
	Итого:	340	9,3	22	50,4	321,9	0,13	0,34	2,35	36	1,7			
	2-завтрак													
	Сок вишнёвый	100	0,7	0,2	11,4	51	0,01	0,02	7,4	17	0,3			
	Итого:	100	0,7	0,2	11,4	51	0,01	0,02	7,4	17	0,3			
	Обед													
25	Свекольник со смет.	200/5	5,8	5,1	20	128	0,13	0,05	77	75	2			
29	Плов	160	2	5	11,8	75	0,04	0,02	8	28	0,8			
61	Салат из зел.горошка	45	2,7	6,1	7,94	29	0,1	0,04	9	18	0,6			
60	Напиток из изюма	150	0,6	0	10	45	0,02	0,01	2,0	21	0,4			
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,26	12,76	59,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96			
	Итого:	600	12,7	16,46	62,5	636,7	0,26	0,15	92,1	150,2	4,46			
	Полдник													
4	Каша пшённная	140	4,8	7	51,6	114	0,03	0,01	0	20	0,8			
15	Какао	150	2,9	3,8	17,1	90	0,03	0,03	1,2	120	1,4			
44	Хлеб пшен. с маслом	30/5	1,95	4,3	12,9	49	0,02	0,12	0	5	0,3			
	Итого:	325	9,65	15,1	81,6	290	0,08	0,16	1,2	145	2,5			
	Итого за День:	1365	32,35	53,76	205,9	1299,6	0,48	0,67	103,05	348,2	8,96			

День 7

№ рец.	Наименование блюда	масса порции		пищевые вещества в граммах				энергетическая ценность К/КАЛ	Витамины мг		минеральные вещества						
		гр		Б	Ж	У	К/КАЛ		B1	B2	С	Ca	Fe				
	1-завтрак																
1	Каша гречн. молоч.	150		5,8	6,2	28,9	191	0,16	0,08	0,45	92,24	3,2					
10	Кофе с молоком	150		1,1	1,8	20,4	85	0,01	0,03	0,3	32	0					
44	Хлеб пшен. с маслом	60/5		2,4	5,4	18,7	101	0,04	0,15	0	8	0,4					
	Итого:	365		9,3	13,4	68	377	0,21	0,26	0,75	132,24	3,6					
	2-завтрак																
	Сок яблочный	100		0,5	0	10,1	46	0,01	0,01		7	1,4					
	Итого:	100		0,5	0	10,1	46	0,01	0,02	2	7	1,4					
	обед																
62	Суп вермиш. с курой	200		5,95	6,9	14	88	0,65	0,08	11,45	70,25	1,5					
26	Мясная котлета	60		25	18	43	285	0,2	0,02	1,2	45	3,7					
39	Картофельное пюре	100		3,1	1	20	109	0,1	0,1	5,5	40	1,3					
16	Салат из св. капусты	45		1,3	7,5	1,5	64,63	0,02	0,02	7,95	23	0,4					
14	Компот из с/фруктов	150		0,2	0	31	60	0,02	0,02	2,1	23	0,5					
	Хлеб ржаной	40		1,6	0,26	12,76	59,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96					
	Итого:	595		37,4	33,88	121,02	666,23	1,03	0,26	28,2	208,45	8,36					
	полдник																
63	Оладьи со сгущенкой	120/20		7	7,9	38	190	0,01	0,1	0,2	120	0,5					
8	Чай	150		4	3,75	7,2	78	0,05	0,2	1,8	1,7	0,14					
	Итого:	290		11	11,65	45,2	268	0,06	0,3	2	121,7	0,64					
	Итого за день:	1350		58,2	58,93	244,32	1357,23	1,31	0,83	32,95	470,39	13,7					

День 8

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность К/КАЛ	Витамины мг		минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
68	1-завтрак Вермишель молочная	150	2,6	7	17	176	0,14	0,05	0,8	42	3,2
15	Какао	150	2,9	3,8	17,1	90	0,03	0,03	0,1	120	0,4
44	Хлеб пшен. с маслом	60/5	2,4	5,4	18,7	101	0,04	0,15	0,1	8	0,4
	Итого:	365	7,9	16,2	52,8	367	0,11	0,23	1	170	4
	2-завтрак										
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,02	0,03	5	4	0,3
	печенье	25	1,9	0,7	12,85	65	0,03	0,01	0	5	0,3
	Итого:	125	2,4	0,8	22,95	111	0,05	0,04	5	9	0,6
	обед										
64	Суп с мясн. фрикад.	200	3,1	6,7	14	86	0,5	0,07	11,4	70,2	1,4
30	Капуста туш. с курой	170	5	11,2	20	196	0,03	0,02	4,1	8	0,3
61	Салат из кукурузы	45	2,88	6,18	8,04	43	0,1	0,05	9,3	18,6	0,66
12	Компот из св.яблок	150	0,1	0,1	24	96,45	0,05	0,1	55	3,5	3,0
	Хлеб ржаной	40	1,76	0,26	12,76	59,6	0,03	0,02	0	6,2	0,96
	Итого:	605	12,84	24,44	78,8	481,05	0,71	0,26	79,8	106,5	6,32
	полдник										
67	Винегрет	100	1,87	6	10,0	108,8	0,06	0,05	13	32	1
	½ яйца	32	4,1	3,7	0,2	50,2	1,5	7,8	0	1,8	4,4
9	Чай с лимоном	150	0,1	0	10,8	53	0	0	2,2	16	0,8
	Конфетка	15	3,4	17,7	26	217,6	0,03	0,2	0	8,8	0,8
	Итого:	297	9,47	27,4	47	429,6	1,56	8,15	15,2	58,6	7
	Итого за День:	1392	32,61	68,84	201,55	1388,65	2,43	8,68	101	344,1	17,92

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность К/КАЛ	Витамины мг		минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	1-завтрак											
65	Каша «Дружба»	150	3	4,9	13,11	111,5	0,03	0,1	0,4	80	0,25	
10	Кофе с молоком	150	1,1	1,8	20,4	85	0,01	0,03	0,3	32	0	
	Хлеб пшен. с маслом	60/5	2,4	5,4	18,7	101	0,06	0,30	0	12	0,6	
	Итого:	365	6,5	12,1	52,21	297,5	0,1	0,43	0,7	124	1,85	
	2-завтрак											
	½ апельсина	50	0,45	0,1	4,05	23	0,02	0,02	30	17	0,15	
	Сок персиковый	100	0,9	0,1	9,5	40	0,02	0,04	6	5	0,2	
	Итого:	150	1,35	0,2	13,55	63	0,04	0,06	36	22	0,35	
	обед											
18	Салат из огурцов	45	0,68	7	2	66,2	0,02	0,03	3,9	3,3	0	
21	Суп овощной со смет.	200/5	3,1	6	12,3	104	0,12	0,11	12	90	1	
66	Рыба в яйце	160	13,5	5,9	8,2	140,65	0,05	0,1	0,6	53,6	0,6	
11	Компот из с/фруктов	400	0,2	0	31	77	0	0	2,6	16	0,5	
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,26	12,76	59,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96	
	Итого:	650	19,08	19,16	66,26	477,45	0,23	0,26	19,1	170,1	3,06	
	полдник											
35	Ленивые вареники	130	16,9	23,1	19	150,3	0,07	0,2	0,3	150,1	0,9	
15	Какао	150	3,9	3,8	25,1	125	0,04	0,04	1,3	125,7	1,4	
	Итого:	280	20,8	26,9	44,1	275,3	0,13	0,64	1,8	143,8	2,5	
	Итого за день:	1445	47,73	58,8	176,12	1113,25	0,5	1,39	57,6	459,9	7,76	

День 10

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамины мг			минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К/КАЛ	В1	В2	С	Ca	Fe	
	1-завтрак												
83	Гречневый крупеник	150	8,8	7,2	51,4	219	0,16	0,06	0,81	44	3,4		
15	Какао	150	2,9	3,8	17,1	90	0,03	0,03	0,1	120	1,4		
44	Хлеб пшен. с маслом	60/5	2,4	5,4	18,7	101	0,04	0,15	0,1	8	0,4		
	Итого:	365	14,1	16,4	87,2	410	0,23	0,24	1,01	172	5,2		
	2-завтрак												
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,02	0,03	5	4	0,3		
	печенье	15	1,8	2,8	9,9	69,5							
	Итого:	115	2,3	2,9	20	115,5	0,02	0,03	5	4	0,3		
	обед												
23	Суп гороховый	200	6,3	6,9	18	107	0,65	0,08	13,8	70,25	1,5		
52	Картофель туш. с мяс.	170	12,3	22	22	338	0,2	0,02	1,2	45	3,7		
61	Салат из сол. огурц.	45	1,39	0,09	2,9	18	0,04	0,04	4,5	9	0,32		
58	Кисель	150	0	0	11,05	42,8	0,1	0,8	90	4,0	4,0		
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,36	14,76	69,6	0,04	0,02	0	7,2	0,96		
	Итого:	605	21,85	29,35	70,71	582,4	1,03	0,96	128,99	112,2	9,64		
	полдник												
46	Пирожок с повидлом	70	5,5	4	21	170	0,05	0,1	1,4	48,6	0,5		
9	Чай с лимоном	150	0,1	0	10,8	53	0	0	2,2	16	0,8		
	Конфетка	30	0,4	2,7	22,5	108,3	0,03	0,2	0	8,8	0,8		
	Итого:	250	6,0	6,7	54,3	331,3	0,08	0,3	3,6	73,4	2,1		
	Итого за день:	1335	44,25	55,35	232,21	1439,2	1,36	1,53	138,6	361,6	17,24		