

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Центр образования №4»
Ю.Н. Белов
2019 год



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ**

Понедельник (1 день) - ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ технологической карты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Макароны отварные с тертым сыром	110	7,17	8,49	22,6	191,15	0,42	1
	2.Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	1,35	1,53	14,26	73,61	0,18	2
	3. Печенье с маслом	30/8	2,27	9,6	22,96	181,64	-	16
	Общее количество	328	10,79	21,27	59,84	461,36	0,6	
2-й завтрак	Сок	150	6,0	-	17,4	73,5	3,0	
	Общее количество	150	6,0	-	17,4	73,5	3,0	
Обед	1.Салат из свежих помидоров	35	0,25	2	1,27	24,03	8,8	3
	2. Суп шахтерский на мясном бульоне	200	1,77	2,41	12,76	77,31	7,25	4
	3. Ленивые голубцы	110	10,77	6,8	19,99	182,32	28,29	5
	4. Компот из кураги	180	0,31	0	10,92	42,5	0,24	6
	5. Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	
	Общее количество	565	14,98	11,49	64,86	411,76	44,58	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом и сметанным соусом	100/50	9,48	13,39	19,77	234,49	4,04	7
	2.Кисель	150	-	-	16,17	63,18	-	8
	3. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	-	
	Общее количество	340	12,8	13,91	55,18	388,48	4,04	
Итого за день:		1383	44,57	46,67	197,28	1335,1	52,22	

Вторник (2 день) - ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технолог. карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	7,51	8,75	23,02	195,77	3	9
	2. Какао	140	5,16	5,82	15,56	132,48	2,7	10
	3. Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,98	4,23	13,42	96,5	-	15
	Общее количество	370	14,65	18,8	52	424,75	5,7	
2-й завтрак	Банан	80	0,9	0,06	13,23	102,7	10,0	
	Общее количество	80	0,9	0,06	13,23	102,7	10	
Обед	1. Салат из свежей капусты и моркови	56/3	0,96	3	3,16	16,08	22	18
	2. Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/1 0/5	4,96	4,52	14,72	103,46	10,6 9	19
	3. Тефтели мясные с макаронами	90/85	12,89	10,15	24,98	241,2	-	20
	4. Компот из апельсинов	200	0,05	-	7,47	28,46	3,6	21
	5. Хлеб	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	
	Общее количество	689	20,74	17,95	70,25	474,8	36,29	
Уплотненный полдник	1. Запеканка манная со свежими плодами	150	5,52	6,05	28,26	182,85	3,35	22
	2. Снежок	100	2,6	2,4	10,4	76,63		
	3. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80		
	Общее количество	290	11,44	8,97	66,87	350,28	3,35	
Итого за день:		1429	47,73	45,78	202,35	1352,53	55,34	

Среда (Здень) - ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	№ Технол. гич. Карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Омлет с кабачковой икрой	70/45	8,12	13,02	5,76	178,14	3,75	23
	2. Кофейный напиток	200	0,05	-	7,17	28,13		24
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/8/8	5,5	8,4	19,3	171,44	0,2	65
	Общее количество	362	13,67	21,42	32,23	377,71	3,95	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,2	41,4	10,0	
	Общее количество	100	0,30	-	10,2	41,4	10,0	
Обед	1. Сельдь с луком	35	4,29	4,12	0,25	55,39	0,47	25
	2. Суп вермишелевый на курином бульоне	200	1,73	3,16	1,52	81,75	0,85	26
	3. Картофель тушеный с куриным мясом	140	10,5 9	7,78	26,52	212,24	26,63	27
	4. Компот из сухофруктов	180	0,22	-	10,96	42,92	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	
	Общее количество	595	18,71	15,34	59,14	477,9	28,19	
Уплотненный полдник	1. Каша геркулесовая молочная	180	7,57	8,78	23,27	197,41	3	33
	2. Чай	140	-	-	7,96	29,92		17
	3. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	3	
	Общее количество	360	10,89	9,3	50,47	318,13	3	
Итого за день:		1417	43,57	46,06	152,04	1215,14	45,14	

Четверг (4 день) - ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. кар- ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	180	6,85	8,03	24,66	192,91	3	29
	2. Какао	200	5,16	5,82	15,56	132,48	2,7	10
	3. Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,98	4,23	13,42	96,5	-	15
	Общее количество	410	13,99	18,08	53,64	421,89	5,7	
2-й завтрак	Яблоко	90	0,30	-	10,2	41,4	4,5	
	Общее количество	90	0,30	-	10,2	41,4	4,5	
Обед	1. Салат со свежим огурцом, яйцом и зел. горошком	76/3	8,27	4,39	17,03	136,7	-	30
	2. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/8/5	4,24	4,01	10,27	229,09	24,3 6	31
	3. Плов с куриным мясом	130	13,78	5,45	19,63	181,08	0,85	32
	4. Компот из с/фруктов	180	0,22	-	10,96	42,92	0,24	14
	5. Хлеб	50	2,35	0,35	24,90	107,0	-	-
	Общее количество	652	28,86	14,2	82,79	696,79	25,45	
Уплотне нный полдни к	1. Запеканка из крупы со сметаной	110/13	10,29	14,48	26,34	274,63	0,31	28
	2. Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	-	
	3. Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,5	-	
	Общее количество	253	15,83	16,82	55,55	438,13	0,31	
		1405	58,98	49,1	202,18	1598,21	35,96	

Пятница (5 день) - ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологич. карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша молочная пшеничная	180	7,4	8,29	23,81	194,26	3	34
	2. Чай с лимоном	140	0,07	-	7,27	28,66	3,2	35
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/7	5,5	8,4	19,3	171,44	0,2	65
	Общее количество	367	12,97	16,69	50,38	394,36	6,4	
2-й завтрак	Груша	90	0,30	-	10,2	41,4	9,0	
	Общее количество	90	0,30	-	10,2	41,4	9,0	
Обед	1. Соленый огурец	25	0,15	0,02	0,55	2,8	2,13	66
	2. Свекольник с мясом	200/10	4,09	3,09	12,47	91,44	12,1	36
	3. Биточки рыбные с картофельным пюре	110/60	16,58	7,12	23,71	223,25	1,15	37
	4. Компот из с/фруктов	180	0,22	-	10,96	42,92	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	
	Общее количество	625	22,92	10,51	67,61	446,01	15,62	
Уплотненный полдник	1. Гороховое пюре	200	5,89	1,85	16,2	101,06	0,75	38
	2. Какао	200	5,16	5,82	15,56	132,48	2,7	10
	3. Булочка домашняя	80	7,18	8,37	44,52	271,64	0,75	67
	Общее количество	480	18,23	16,04	76,28	505,18	4,2	
Итого за день:		1481	54,42	43,24	204,47	1386,95	35,22	

Понедельник (6 день) - ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. кар-ты
			б	ж	у			
Завтрак	1.Гречка с маслом и сахаром	90	3,81	2,96	28,4	148,42	-	39
	2.Кофейный напиток со сгущ.молоком	180	1,35	1,53	14,26	73,61	0,18	2
	3. Печенье с маслом	30/8	2,27	9,6	22,96	181,64	-	16
	Общее количество	308	7,43	14,09	65,62	403,67	0,48	
2-й завтрак	Сок	150	6,0	-	17,4	73,5	3,0	
	Общее количество	150	6,0	-	17,4	73,5	3,0	
Обед	1.Салат из помидоров	35	0,25	1,99	1,73	25,73	8,8	40
	2.Щи на мясном бульоне	200	1,88	1,49	12,09	66,7	27,8	41
	3. Гуляш с отварным рисом	60/85	10,52	6,86	26,08	200,63	2,05	63
	4. Компот из кураги	180	0,31	-	10,92	42,5	0,24	6
	5. Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	
	Общее количество	600	14,84	10,62	70,74	421,16	38,89	
Уплотне нный полдник	1.Пудинг творожный со сметаной	80	13,34	19,46	10,53	268,97	0,46	42
	2.Кисель	150	-	-	16,17	63,18	-	8
	3. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	-	
	Общее количество	270	16,66	19,98	45,94	341,95	0,46	
Итого за день:		1328	44,93	44,69	199,25	1240,28	42,83	

Вторник (7 день) - ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологич. карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	7,16	8,05	24,17	192,46	3	43
	2. Какао	200	5,16	5,82	15,56	132,48	2,7	10
	3. Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,98	4,23	13,42	96,5	-	15
	Общее количество	410	14,3	18,1	53,15	421,44	5,7	
2-й завтрак	Груша	90	0,30	-	10,2	41,4	9,0	
	Общее количество	90	0,30	-	10,2	41,4	9,0	
Обед	1. Кабачковая икра	40	0,45	3,51	3,15	54,0	3,15	68
	2. Суп с рыбными консервами	200	7,37	2,34	14,87	106,45	9,15	45
	3. Котлета куриная с отварной вермишелью	60/45	31,74	4,15	9,38	209,38	0,4	46
	4. Компот из с/фруктов	180	0,22	-	10,96	42,92	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	
	Общее количество	565	41,66	10,28	58,28	498,35	12,94	
Уплотненный полдник	1. Пудинг из моркови и яблок	200/4	4,66	5,61	32,34	192,86	14,35	47
	2. Снежок	100	2,6	2,4	10,4	76,63	-	
	3. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	-	
	Общее количество	344	10,58	8,53	61,98	360,29	14,35	
Итого за день:		1409	66,84	36,91	183,61	1321,48	41,99	

Среда (8 день) -ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ технологич. карты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Омлет с зеленым горошком	90/20	11,1	7,89	13,32	165,54	0,75	48
	2. Чай	140	-	-	7,96	29,92	-	17
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/7	5,5	8,4	19,3	171,44	0,2	65
	Общее количество	297	16,6	16,29	40,58	366,9	0,95	
2-й завтрак	Яблоко	90	0,30	-	10,2	41,4	4,5	
	Общее количество	90	0,30	-	10,2	41,4	4,5	
Обед	1. Салат из свежего огурца	40	0,32	1,9	1,37	25,37	3,99	11
	2. Суп «Харчо» с мясом птицы	200/15	12,9 5	8,72	17,57	196,36	0,75	49
	3. Котлета мясная с овощным рагу	150/50	12,4 6	10,28	22,77	228,22	30,8 5	50
	4. Компот из яблок	200	0,02	-	7,65	28,94	0,6	51
	5. Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	
	Общее количество	695	27,63	21,18	69,28	564,49	36,19	
Полдник	1. Каша манная молочная	180	7,3	7,95	24,31	193,06	3	52
	2. Какао	200	5,16	5,82	15,56	132,48	2,7	10
	3. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80		
	Общее количество	420	15,78	14,29	59,11	416,34	5,7	
Итого за день:		1502	60,31	51,76	179,17	1389,13	47,34	

Четверг (9 день) - ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. кар-ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Суп молочный с вермишелью	200	7,19	8,75	12,73	197,57	3	53
	2. Кофейный напиток	180	0,05	-	4,18	16,91	-	69
	3. Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,98	4,23	13,42	96,5	-	15
	Общее количество	410	9,22	12,98	30,33	310,98	3	
2-й завтрак	Сок	150	6,0	-	17,4	73,5	3,0	
	Общее количество	150	6,0	-	17,4	73,5	3,0	
Обед	1. Салат из огурцов и помидоров	40	0,28	1,9	1,45	24,8	7,16	54
	2. Борщ с мясом и сметаной	200/10	3,49	3,64	9,31	71,79	15,0 2	55
	3. Бефстроганов из печени с гречкой	90/90	17,3 6	6,09	23,48	212,43	1,38	56
	4. Компот из с/фруктов	180	0,22	-	10,96	42,92	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	
	Общее количество	650	23,23	11,91	65,12	437,54	23,8	
Уплотненный полдник	1. Рыбное суфле	105	13,5 9	5,51	2,05	111,46	1,18	57
	2. Чай	140	-	-	7,96	29,92	-	17
	3. Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80		
	Общее количество	285	16,91	6,03	29,25	232,18	1,18	
Итого за день:		1495	55,36	30,92	142,1	1054,2	30,98	

Пятница (10 день) - ясли

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№ техн олог ич. кар-ты
			б	ж	у			
Завтрак	1. Каша дружба молочная	180	6,44	7,46	22,28	178,04	2,7	58
	2. Какао	200	5,16	5,82	15,56	132,48	2,7	10
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/7	5,5	8,4	19,3	171,44	0,2	65
	Общее количество	427	17,1	21,68	57,14	481,96	5,6	
2-й завтрак	Банан	80	0,9	0,06	13,23	102,7	10,0	
	Общее количество	80	1,4	0,06	13,23	102,7	10,0	
Обед	1. Салат картофельный с солеными огурцами	100	5,12	6,17	19,77	150,92	12,3 4	59
	2. Суп гороховый с мясом	200/10	11,3 1	3,33	27,46	178,41	5,4	60
	3. Суфле из птицы	70	53,2 4	19,13	3,51	296,5	0,23	61
	4. Компот из с/фруктов	180	0,22	-	10,96	42,92	0,24	14
	5. Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	-	
	Общее количество	600	71,77	28,91	81,62	754,35	18,2 1	
Уплотнен- ный полдни к	1. Каша гречневая молочная	180	6,96	8,33	21,69	184,77	2,7	62
	2. Чай с лимоном	140	0,07	-	7,27	28,66	3,2	35
	3. Пирожок с повидлом	80	7,18	8,37	44,52	271,64	0,75	70
	Общее количество	400	14,21	16,7	73,48	485,07	6,65	
Итого за день:		1507	104,4 8	67,35	225,47	1824,08	40,4 6	