

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЕТСКИЙ САД №12 « ВАСИЛЁК»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Утверждаю:
Заведующей МКДОУ «Детский сад №12 «Василёк»
И.Ж.Ковалёва



**10 – дневное меню для питания детей, посещающих
МКДОУ «Детский сад 12 « Василёк»
(с 9- ти часовым пребыванием)
От 1,5-3 лет**

с. Величаевское

2021 г.

<i>1</i> <i>неделя</i>	День 1						
<i>завтрак</i>	Каша рисовая молочная	1/150	2,85	5,01	19,23	133	185
	Бутерброд с сыром	1/20/8	1,36	4,06	10,08	84,7	1
	Чай с сахаром	1/150/7	0,4	0,01	6,99	28	393
	Итого :		4,61	9,08	36,3	245,7	
<i>обед</i>	Суп картофельный с рисом	1/150	1,22	3	8,46	65,85	58
	Котлета рыбная	50/5	20,99	10,36	57,31	406,8	438/439
	Пюре картофельное	1/100	2,40	0,4	12,6	63,6	0
	Салат из моркови	1/40	2,40	0,4	12,6	63,6	0
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Компот из сухофруктов	1/150	0,43	0,04	24,14	92,7	382
	Итого :		30,91	14,75	135,71	791,07	
<i>полдник</i>	Выпечка	1 шт.	2,76	6,61	12	314,4	0
	Какао с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	395
	Итого :		5,1	8,61	22,63	384,4	

День 2							
<i>завтрак</i>	Запеканка из творога	60/5	4,3	3,91	14,13	108,9	93
	Чай с сахаром и лимоном	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28	393
	Итого :		4,34	3,92	21,12	136,9	
<i>обед</i>	суп картофельный	1/150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Биточки из говядины	50/1	16,73	6,53	8,26	190,19	229
	Каша перловая рассыпчатая	1/100	2,04	3,2	13,63	91,5	321
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Компот из сухофруктов	1/150	0,43	0,04	24,14	92,7	382
	Итого :		24,27	12	76,91	535,61	
<i>полдник</i>	Чай с сахаром	1/150	2,34	2	10,63	70	395
	Печенье сахарное	1 шт.	3,54	6,57	27,87	185	460
	Итого полдник:		5,88	8,57	38,5	255	
	Итого за второй день:		34,49	24,49	136,53	927,51	

день 3							
<i>завтрак</i>	Каша вязкая молочная овсяная	1/150	4,27	4,86	29,32	178	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	1/150	0,4	0,01	6,99	28	392
	Итого :		7,12	12,42	50,93	342	
<i>обед</i>	Суп лапша домашняя	1/150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Курица отварная	50/1	2,71	2,11	15,28	96,97	168
	Рис припущенный	1/100	0,63	2,04	4,14	37,5	75
	Икра кабачковая	1/40	7,05	7,91	5,83	123	268
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Компот из свежих яблок	1/150	0,6	0	16,36	65,68	376
	Итого :		21,74	18,65	99,74	655,37	
<i>полдник</i>	Пряник	шт	2,48	2	30,4	179	0
	Чай с сахаром и лимоном	1/150/7	0,4	0,01	6,99	28	393
	Итого :		2,88	2,01	37,39	207	
	Итого за второй день:		31,74	33,08	188,06	1204,37	

день 3							
<i>завтрак</i>	Каша вязкая молочная овсяная	1/150	4,27	4,86	29,32	178	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	1/150	0,4	0,01	6,99	28	392
	Итого :		7,12	12,42	50,93	342	
<i>обед</i>	Суп лапша домашняя	1/150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Курица отварная	50/1	2,71	2,11	15,28	96,97	168
	Рис припущенный	1/100	0,63	2,04	4,14	37,5	75
	Икра кабачковая	1/40	7,05	7,91	5,83	123	268
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Компот из свежих яблок	1/150	0,6	0	16,36	65,68	376
	Итого :		21,74	18,65	99,74	655,37	
<i>полдник</i>	Пряник	шт	2,48	2	30,4	179	0
	Чай с сахаром и лимоном	1/150/7	0,4	0,01	6,99	28	393
	Итого :		2,88	2,01	37,39	207	
	Итого за второй день:		31,74	33,08	188,06	1204,37	

<i>День 5</i>							
<i>завтрак</i>	Омлет натуральный	1/65	4,56	4,06	27,75	166	449
	Чай сахаром	1/150/7	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	40/1	0,5	0	10,1	42,22	399
	Итого :		5,13	4,07	44,95	237,22	
<i>обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/150	4,67	5,03	24,87	163,47	85/120
	Котлета из говядины	янв.50	14,02	11,78	23,73	262	304
	капуста тушеная	1/100	0,63	1,84	4,24	30,8	134
	Салат из свеклы	1/40	0,63	1,84	4,24	30,8	134
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Кисель из сока фруктового	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Итого :		23,54	21,16	95,59	658,79	
<i>полдник</i>	Кофейный напиток с молоком	1/150/7	0,4	0,01	6,99	28	393
	Выпечка	1 шт.	2,19	5,13	18,84	111,9	0
	Итого :		2,59	5,14	25,83	139,9	
	Итого за пятый день:		31,26	30,37	166,37	1035,91	

2 неделя	День 6						
<i>завтрак</i>	Каша молочная вязкая пшеничная	1/150	4,3	3,91	14,13	108,9	93
	Чай с молоком и сахаром	1/150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Бутерброд с сыром	1/20/8	2,45	7,55	14,62	136	1
	Итого :		6,82	11,47	35,85	273,9	
<i>обед</i>	Суп картофельный	1/150	2,43	2	13,28	64,52	118/82
	Биточки из говядины	1/50/5	8,64	6,62	5,28	115	308
	Макароны отварные	1/100	7,86	4,51	35,37	213	165
	Икра кабачковая	1/40	0,63	2,04	4,14	37,5	75
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Кисель из сока фруктового	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	373
	Итого :		23,15	15,84	96,58	601,74	
<i>полдник</i>	Сок фруктовый или ягодный	1/150	0,04	0,01	6,99	28	393
	Печенье сахарное	1 шт.	14,21	9,7	14,7	203	237
	Итого :		14,25	9,71	21,69	231	
	Итого за шестой день:		44,22	37,02	154,12	1106,64	

День 7							
завтрак	Каша рисовая молочная	1/150	4,65	6,45	24,3	174	134
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/8	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	1/150/7	0,04	0,01	6,99	48	393
	Итого :		7,14	14,01	45,91	358	
<i>обед</i>	Борщ с фасолью и картофелем	1/150	1,25	2,21	9,23	62,85	54
	Котлета из говядины	1/50/5	6,38	5,64	4,5	95	255
	Салат из свеклы	1/40	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Пюре картофельное	1/100	2,44	3,84	16,35	109,8	321
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Компот из свежих яблок	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	373
	Итого :		14,37	15,4	72,77	486,32	
полдник	Выпечка	1 шт.	3,9	3,06	26,94	150	474
	Молоко кипяченое	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28	393
	Итого :		3,94	3,07	33,93	178	
	Итого за седьмой день:		25,45	32,48	152,61	1022,32	

	День 8						
<i>завтрак</i>	Каша вязкая молочная гречневая	1/150	3,31	3,95	25,2	150	185
	Хлеб пшеничный	1/40	2,4	0,4	12,6	63,6	0
	Какао с молоком	1/150	0,4	0,01	6,99	28	393
	Итого :		6,51	4,76	54,59	285,6	
<i>обед</i>	Суп картофельный с бобовыми	1/150	1,60	1,68	10,28	62,7	80
	Котлета рубленая из птицы	1/50/5	7,05	7,91	5,83	123	268
	Каша ячневая рассыпчатая	1/100/5	6,68	5,12	32,01	200,92	204
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Компот из сухофруктов	1/150	0,06	0	16,36	65,68	376
	Итого :		25,54	36,52	167,24	1124,12	
<i>полдник</i>	Булочка "К чаю"	1/50	2,19	5,13	18,84	120	0
	Чай с сахаром и лимоном	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28	393
	Итого :		2,23	5,14	25,83	148	
	Итого за восьмой день		34,28	46,42	247,66	1557,72	

<i>День 9</i>							
<i>завтрак</i>	Суп молочный с вермишелью	1/150	2,4	3,82	21,04	128	185
	Хлеб пшеничный	1/30	1,84	5,66	10,96	102	1
	Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28	393
	Итого :		4,28	9,49	38,99	258	
<i>обед</i>	Борщ с капустой и картофелем	1/150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Голубцы ленивые	1/50/5	7,05	7,91	5,83	123	268
	Соус сметанный	40/1	2,07	3,24	9,43	75,1	336
	Салат из свеклы	40/1	2,07	3,24	9,43	75,1	336
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Компот из сухофруктов	1/150	0,06	0	16,36	65,68	376
	Итого :		16,32	16,62	71,93	500,1	
<i>полдник</i>	Выпечка	1 шт.	4,61	2,74	14,59	101	458
	Йогуртный напиток "Снежок"	1/150	0,04	0,01	6,99	28	393
	Итого :		4,65	2,75	21,58	129	
	итога за девятый день		25,25	28,86	132,5	887,1	

День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	1/150	4,56	4,06	27,75	166	449
	Бутерброд с маслом слив.	1/30/8	0,04	0,01	6,99	28	393
	Какао с молоком	1/150	1,5	0,5	21	94,2	368
	Итого :		6,1	4,57	55,74	288,2	
обед	Суп картофельный с клецками	1/150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Шницель из говядины	1/50/5	8,14	9,04	10,3	155	287
	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	2,44	3,84	16,35	109,8	321
	Салат из моркови	1/40	0,28	1,74	2,62	27,3	40
	Хлеб пшеничный	1/60	3,47	0,55	20,6	98,52	0
	Кисель из повидла	1/150	0,43	0,045	22,65	92,7	382
	Итого :		15,8	18,145	77,61	534,17	
полдник	Выпечка	1 шт	1,8	2,3	21	111,9	0
	Чай с сахаром	1/150	2,19	5,13	18,84	79,5	401
	Итого полдник:		3,99	7,43	39,84	191,4	
	итого за десятый день		25,89	30,145	173,19	1013,77	
	Итого за весь период:		323,22	322,55	1697,58	11286,35	
	Среднее значение за период	10	34,0	32,3	169,8	1128,6	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,0	2,9	15,0		