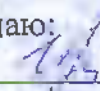



**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение - детский сад №3 «Тополек»**

Утверждаю:
Заведующая  О.Н.Гордиенко
15 марта 2021г



Перспективное 10-дневное меню 2021г

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Составил: Штокерт О.И

2021г.

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
204	Завтрак 1.Рожки отварные с маслом сыром	150\3	5,00	20,0	55,7	420,0	0,785	0,117	0	42,00	1,141
392	2.Чай сладкий с лимоном	150	1,40	-	17,35	89,32	0,047	0,160	1,400	125,0	0,962
1	3.Хлеб с маслом	50\5	6,62	6,62	10,06	152,0	0,036	0,038	0,066	76,70	0,450
98	Обед 1.Суп рисовый на м\к бульоне	,150	14,6	5,0	22,33	221,03	0,320	0,070	5,052	56,66	2,831
282	2.Котлеты печеночные с отварной гречкой	60	9,6	14,05	35,8	308,0	0,206	0,106	0,012	10,320	3,228
165	(бефстрогонов из печени)	90	13,0	10,0	3,6	169,4	1,55	0,222	23,96	18,480	4,952
	3.Сок	150	13,0	-	26,9	165,4	0,006	0,100	0,56	0,26	5,34
460	Полдник 1.Крендель сахарный	60	4,2	7,8	7,0	87,0	0,060	0,225	1,950	183,000	0,180
397	2.Какао	150	0,33	-	10,4	50,3	0,077	0,066	0,01	11,6	0,74
168	Ужин 1.Каша пшеничная молочная	150	5,36	8,8	38,0	237,8	0,130	0,033	0,020	12,400	0,583
392	2.Чай сладкий.	150	0,6	-	17,5	75,0	0,035	0,036	8,750	19,400	0,458
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		84,2	89,69	327,61	2454,95	3,343	1,574	43,6	804,4	22,7

ВТОРНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)				Энерг. ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
168	Завтрак 1.Каша геркулесовая молочная	150	3,3	14,76	14,76	160,2	0,184	0,050	0,018	25,08	1,481
395	2.Кофейный напиток 3.Батон с повидлом	150 30	0,1 6,62	- 9,48	15,93 10,06	58,97 152,0	0,010 0,036	0,010 0,038	2,6620 0,066	7,880 76,70	0,880 0,150
	фрукты										
74	Обед 1. Рассольник на м-бульоне со сметаной.	150	2,4	2,0	16,8	96,0	0,095	0,031	0,67	54,98	1,519
282	2.Биточки мясные с гороховым пюре	60	2,62	2,62	13,45	87,16	0,087	0,115	77,46	100,0	1,492
205		90	14,3	14,3	14,4	204,7	0,054	0,109	0,700	10,07	2,034
376	3.Компот из сухофруктов	150	0,5	-	39,9	120	0,006	0,07	3,98	10,9	4,9
	Полдник										
391	1.Печенье 2.Чай	60 150	5,6 6,84	6,7 -	9,4 50,76	116,0 282,6	0,03 -	0,13 -	1,0- 0,320	121- 23,40	0,1- 0,330
321	Ужин 1.Картофель тушеный на молоке	150	5,6	6,4	19,8	156,0	0,202	0,246	1,095	127,	1,651
398	2 Отвар шиповника	150	10,6	-	33,6	130,0	0,01	0,01	4,0	10,00	0,58
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,00	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		70,25	63,69	319,29	2061,93	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

СРЕДА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
185	Завтрак 1.Каша пшеничная молочная	150	10,16	9,2	0,56	125,6	0,07	0,44	-	55,00	2,500
3	2.Хлеб с сыром	30\10	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,36	0,066	6,700	0,450
392	3.Чай сладкий	150	2,79	3,19	19,71	118,69	0,054	0,223	1,760	165,000	0,3354
79	Обед 1.Суп Харчо на мясном бульоне	150	1,54	5,07	8,04	83,33	0,062	0,095	-	40,940	1,312
336	2.Капуста тушеная с мясом картофельным пюре	150	3,15	6,8	21,9	164,0	0,126	0,077	21,01	10,920	0,952
321	3.Кисель	150	0,1	-	24,2	93,0	0,005	0,003	5,200	5,680	0,126
376											
	Полдник 1.Бисквитики	60	27,12	5,24	44,67	334,32	0,082	0,480	0,020	228,000	0,992
391	2.Чай	150	1,40	-	17,35	89,32	0,047	0,160	1,400	125,00	0,962
442	Ужин 1.Вареники с творогом	150	4,3	1,25	37,4	178,0	0,27	0,25	1,96	191,1	1,51
378	2.Компот из краги	150	5,6	-	16,0	140,9	0,03	0,003	10,000	7,000	0,7
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
			3,5	0,55	23,2	114,5	0,18	0,11	-	21,000	3,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		88,05	63,5	271,5	2003,06	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ЧЕТВЕРГ

№ ре- цепт а	Прием пищи Наименование блюда	Масс а порц ии (гр.)				Энерг. цен-сть (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
168	Завтрак 1.Каша гречневая молочная	150	7,94	8,91	35,13	246,17	0,099	0,285	2,346	222,900	0,092
392	2.Чай	150	3,77	-	25,95	153,92	0,068	0,252	2,11	195	0,549
	3.Батон с повидлом	30	1,70	15,10	10,26	183,6	0,222	0,026	0,045	48,700	0,300
71	Обед 1.Борщ на м.к.б. со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,079	0,07	31,84	43,14	0,855
304	2.Рисовая запеканка с мясом	150	3,67	6,8	21,9	164,0	0,168	0,161	1,20	67,220	1,182
374	3. Напиток лимонный	150	9,16	13,53	9,44	196,14	0,047	0,092	0,600	8,66	1745
65	Полдник 1.Сочни	60	5,6	6,4	16,0	140,9	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
397	2. Какао	150	1,5	2,36	14,88	82,8	0,043	0,036	0,75	17,9	0,37
87	Ужин 1.Суп с рыбными консервами «Сайра»	150	21,96	5,38	28,83	251,68	0,086	0,374	2,037	195,700	1,086
392	2. Чай сладкий	150	1,40	1,60	17,34	89,32	0,047	0,160	1,400	125,000	0,962
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		68,63	74,87	289,9	2092,69	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ПЯТНИЦА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
185	Завтрак 1.Каша манная молочная	150	6,17	3,55	24,58	154,52	0,251	0,423	2,998	284	2,732
2	2.Хлеб с сыром	30\ 10	0,06	6,62	14,68	55,4	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
391	3.Чай	150	6,62	-	10,06	152,0	0,036	0,038	0,066	76,50	0,45
85	Обед 1. Суп с клецками на курином бульоне .	150	1,85	6,19	12,34	112,47	25,24	39,840	0,847	0,089	0,064
321	2. Картофель тушеный с крицей	150	17,6	9,7	21,5	246,0	0,174	0,127	57,11	55,250	1,684
	3.Компот консервированный	150	0,9	-	39,6	157,0	0,015	0,030	0,600	24,000	0,516
395	Полдник 1.Вафли	60	11,2	21,4	70,2	524,0	0,074	0,074	0,200	24,700	0,680
	2. Кофейный напиток	150	5,6	6,4	9,4	116,0	0,03	0,013	1,0	121,000	0,1
93	Ужин 1. Суп молочный вермишелевый	150	8,8	4,2	13,0	126,	0,072	0,055	8,816	16,350	0,564
392	2.Чай сладкий	150	1,36	-	29,02	116,19	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб в.сорт	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		64,8	58,94	315,73	2038,88	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
165	Завтрак 1. Гречка отварная с маслом	150	3,68	3,53	23,55	140,7	0,070	0,022	0,010	8,320	0,050
392	2 Чай с лимоном	150	3,77	3,93	25,95	153,92	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1	3.Хлеб с маслом	50\5	0,9	-	39,6	157,0	0,005	0,013	65,0	3,160	0,166
	Обед										
84	1.Щи на мясном бульоне со сметаной	150	4,02	9,04	25,90	119,68	0,107	0,081	25,19	34,58	1,006
165	2.Сосиски с рожками	60 90	14,70 5,0	12,76 20,0	1,68 55,0	179,93 420,0	0,198 0,78	0,166 0,117	29,1 0	26,48 125,0	2,452 0,962
376	3.Компот с фруктов	150	0,9	-	39,6	157,0	0,005	0,013	65,00	3,160	0,166
	Полдник										
	1.Блочка с повидлом	60	3,77	3,93	25,95	153,92	0,057	0,210	1,760	163,000	0,458
	2.Кофейный напиток	150	1,5	2,36	14,88	82,8	0,077	0,066	0,01	11,6	0,76
	Ужин										
168	1.Каша рисовая молочная	150	29,22	12,11	29,1	342,23	0,082	0,480	0,920	228,00	0,922
392	2.Чай сладкий	150	10,06	-	33,6	130,0	0,01	0,01	2,000	6,9	0,26
	Хлеб в.сорт	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		88,29	58,72	288,12	1990,0	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ВТОРНИК

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1. Каша пшеничная молочная	150	4,3	12,5	37,4	178,0	0,156	0,281	2,346	221,900	0,738
392	2. Чай	150	6,62	9,48	20,06	152,0	0,036	0,36	0,066	7,700	0,45
	3. Батон с повидлом	30	4,3	1,25	37,4	178,0	0,27	0,25	1,96	191,1	1,51
81 34	Обед 1. Свекольник на м-бульоне	150	1,55	5,33	8,65	20,47	0,057	0,054	20,47	32,130	0,876
	2. Плов	150	11,30	30,56	16,13	360,5	0,110	0,199	50,67	124,00	1,660
	3. Компот консервированный	150	0,9	-	39,6	157	0,015	0,030	0,600	24,000	0,516
	Полдник 1. Калачи	60	5,6	6,4	9,4	116,0	0,13	0,1	1,0	121,0	0,03
	2. Йогурт	150	5,7	2,2	65,0	282,0	0,061	0,067	0,230	22,500	0,740
215	Ужин 1. Омлет	150	3,15	6,8	21,9	164,0	0,126	0,077	21,01	10,920	0,952
398	2. Отвар шиповника	150	0,1	-	15,23	58,97	0,010	0,011	2,620	7,880	0,988
	Хлеб	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
									-		
	ИТОГО В ДЕНЬ		64,16	57,48	303,96	2104,2	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

СРЕДА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168 1 393	Завтрак										
	1.Каша «Дружба»	150	3,04	8,07	31,5	213,7	0,122	0,281	2,346	220,000	0,568
	2.Хлеб с маслом	30\5	1,70	15,10	14,68	55,4	0,036	0,038	0,066	76,700	0,450
	3.Чай с лимоном	150	6,7	-	20,000	221,0	-	50,0	221,0	58,000	0,15
67 287 298	Обед										
	1.Суп гороховый на м/к бульоне	150	1,54	4,69	10,07	92,19	0,049	0,049	0,041	0,508	0,508
	2. Ленивые голбцы с картофельным пюре	150	7,0	9,4	38,1	224,0	1,811	0,056	0,125	27,44	27,44
	3.Сок	150	09	-	39,6	157,0	0,035	0,036	8,750	0,458	0,458
1 391	Полдник										
	1. Пряники.	60	5,6	6,4	16,0	140,0	1,950	183,000	0,180	0,060	0,225
	2.Чай	150	6,7	4,4	45,0	246,0	0,091	0,095	0,26	34,3	0,69
79 376	Ужин										
	1.Суп вермишелевый с колбасой.	150	1,12	3,75	66,42	66,42	0,085	0,176	79,97	188,500	1,224
	2.Компот из изюма	150	1,36	-	116,19	116,19	0,010	0,007	3,300	8,530	0,771
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		70,47	89,45	289,93	1980,12	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ЧЕТВЕРГ

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
168	Завтрак 1. Каша гречневая молочная	150	10,5	14,4	56,6	390	0,11	0,17	0,41	58,6	1,4
395	2. Кофейный напиток	150	3,77	3,93	25,95	153,92	0,549	0,252	2,11	195	0,549
3	3. Батон с повидлом	30	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,36	0,066	6,700	0,45
	фрукты										
98	Обед 1. Суп Уральский на м-бульоне со сметаной	150	7,97	4,69	10,07	87,93	0,250	0,118	17,82	12,600	2,626
255	2. Котлеты рыбные с отварной перловкой	60	17,7	9,7	21,4	244,7	0,198	0,166	29,47	63,940	2,452
165		90	19,7	9,8	23,7	243,8	0,452	0,076	24,67	89,65	0,871
376	3. Компот из кураги	150	0,9	0	39,6	157,0	0,01	0,011	5,700	26,48	0,235
1	Полдник 1. Вафли	60	5,6	6,4	9,4	116,0	0,044	0,156	0,360	123,00	0,625
391	2. Чай	150	27,12	5,24	44,67	334,32	0,074	0,377	2,037	195,700	1,086
33	Ужин 1. Овощное рагу	150	17,43	17,43	5,24	188,31	0,219	0,206	3,006	106,900	0,750
378	2. Отвар шиповника	150	10,60	-	33,6	130,0	0,01	0,01	7,4	-	0,01
	Хлеб пшеничный в день	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,000	1,6
									-		
	ИТОГО В ДЕНЬ		115,34	70,15	337,83	2347,15	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7

ПЯТНИЦА

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
168	Завтрак 1.Каша ячневая молочная	150	5,1	6,6	32,61	210,1	0,088	0,281	2,346	218,00	0,398
392	2.Чай	150	1,4	1,6	17,35	89,32	0,047	0,160	1,400	125,0	0,962
3	3. Хлеб со сгущенным молоком	30\10	6,62	9,48	10,06	152,0	0,036	0,0038	0,066	76,700	0,450
55	Обед 1.Суп вермишелевый на мясном бульоне.	150	4,9	4,5	17,8	132,4	0,196	0,044	2,701	34,070	1.727
277	2. Азу с отварной гречкой	60 90	21,82 0,9	21,18 -3.4	15,73 39,6	342,52 157,0	0,172 0,005	0,188 0,009	27,74 1,360	119,8 9,220	1,258 0,347
378	3.Кисель	150	10.60	-	33.6	130.0	0.01	0.008	3.98	7.4	0.01
397	Полдник 1.Печенье 2. Какао	150 150	5,7 1,36	5,1 -	47,3 29,02	258,0 116,19	0,047 0,006	0,100 0,016	4,200 78,00	16,200 8,210	1,420 0,210
321	Ужин 1.Картофельное пюре с кабачковой икрой	150	5,0	6,2	18.6	150,0	0,202	0,242	1,095	127,30	1,651
392	2.Чай сладкий	150	10,6	-	33,6	130,0	0,103	0,03	10,00	7	0,7
	Хлеб в.сорт	100	5,81	0,91	33,67	158,0	0,16	0,08	-	26,0	1,6
	ИТОГО В ДЕНЬ		73,31	62,22	354,3	2078,43	1,68	1,409	43,6	804,4	22,7