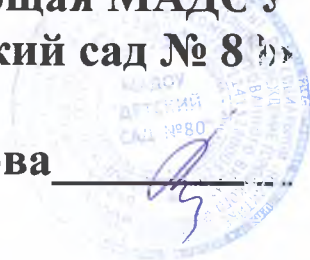


МАДОУ «Детский сад № 80 комбинированного вида»

**УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МАДС У
«Детский сад № 80»**

С.В. Вишнякова _____



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА
(для детей от 1,5 до 3 лет)**

г. Саранск

Примерное меню

Рацион: ясли

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная (ясли)	150	5	4	14	197	70,01
	Батон с маслом и сыром (ясли)	35	4	9	15	153	158
	Какао на молоке(ясли)	150	3	3	13	94	147,01
	Итого за Завтрак		12	16	52	443	
Завтрак второй	Яблоки с сахаром (пюре) (ясли)	50			2	7	191,08
	Напиток из сока (ясли)	150			1	48	122,02
	Итого за Завтрак второй				14	55	
Обед	Зеленый горошек консервированный (ясли)	40	2	1	12	73	155,06
	Суп с вермишелью и яйцом на к/б (ясли)	150	7	4	11	101	268,08
	Пюре картофельное(ясли)	120	2	3	13	151	221
	Гуляш из куриной грудки и куриной печени(ясли)	70	4	8	4	207	110,1
	Компот из ягод (ясли)	150			17	23	124,22
	Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
	Итого за Обед		16	17	70	634	
Полдник	Плюшка (ясли)	60	1	3	27	221	211
	Молоко кипяченое(ясли)	150	4	3	7	121	127,01
	Итого за Полдник		5	6	34	341	
Ужин сад	Рыба, запеченная в омлете (ясли)	180	8	5	1	211	77,01
	Чай с сахаром(ясли)	150			13	36	132
	Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
	Итого за Ужин сад		9	6	47	326	
Итого за день			42	47	203	1600	

День 2							
Завтрак	Каша "Боярская"(ясли)	150	7	12	22	300	178,02
	Печенье (ясли)	50	2	6	19	150	137,04
	Чай с сахаром(ясли)	180			1	44	132
	Итого за Завтрак		9	18	5	494	
Завтрак второй	Сок (ясли)	150	1		5	20	130
	Итого за Завтрак второй		1		5	20	
Обед	Салат из свеклы (ясли)	40	2		14	26	223
	Борщ из свежей капусты со сметаной(ясли)	150	5	4	12	104	29,01
	Каша перловая с мясом кво (ясли)	150	7	12	21	158	67
	Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	6	54	156
	Хлеб ржаной(ясли)	40	3		17	52	182
	Итого за Обед		16	16	70	394	
Полдник	Молоко кипяченое(ясли)	150	4	3	7	121	127,01
	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)	20/10	1	2	8	57	1
	Итого за Полдник		5	4	15	178	
Ужин сад	Запеканка творожная (ясли)	110	8	5	30	276	79,02
	Кисель витаминизированный (ясли)	150			15	160	118,03
	Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
	Итого за Ужин сад		9	6	58	515	
Итого за день		42	47	203	1600		

День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)	150	3	5	15	94	33,02
	Батон с сыром (ясли)	20/10	2	4	21	121	161
	Кофейный напиток(ясли)	150	2	2	13	73	117,04
	Итого за Завтрак		7	11	49	288	
Завтрак второй	Напиток из сока (ясли)	150			13	48	122,02
	Салат "Зайчик" (ясли)	40	1	2	15	81	307
Итого за Завтрак второй			1	2	28	129	
Обед	Салат "Зимний" (ясли)	48	3	3	16	124	250
	Щи из свежей капусты на бульоне из куриной грудки(ясли)	150	4	3	10	87	31,19
	Зразы рубленые (ясли)	70	5	5	1	128	99,05
	Рис отварной(ясли)	120/4	2	3	16	120	58
	Компот из кураги(ясли)	150	2	2	12	74	156,01
	Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
Итого за Обед			17	17	66	401	
Полдник	Пирожки печеные с маомеладом(ясли)	70	3	2	19	146	202,15
	Йогурт (ясли)	150	5	6	6	122	241,01
	Итого за Полдник		8	8	25	268	
Ужин сад	Пюре картофельное(ясли)	120	2	3	13	106	221
	Котлета рыбная(ясли)	60	5	5	15	75	98,01
	Чай сладкий с лимоном (ясли)	150			11	44	133
	Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
	Итого за Ужин сад		9	9	52	304	
Итого за день			42	47	203	1600	

День 4							
Завтрак	Каша "Дружба"(ясли)	150	4	7	22	245	66
	Батон с маслом и сыром (ясли)	35	4	9	15	153	158
	Какао на молоке(ясли)	146	3	5	13	91	147,01
			11	21	50	489	
Итого за Завтрак							
Завтрак второй	Яблоки(ясли)	100			10	43	140
					10	43	
Итого за Завтрак второй							
Обед	Винегрет овощной(ясли)	30	1		4	20	2
	Суп рыбный(ясли)	150	4	2	17	144	213
	Картофельная запеканка с отварным мясом (ясли)	1	9	11	10	212	199
	Компот из ягод (ясли)	150			17	23	124,22
	Хлеб ржаной(ясли)	40	3		17	52	182
Итого за Обед							
Полдник	Хлеб пшеничный с вареным сгущ. молоком(ясли)	20/10	2	1	25	160	1,02
	Кефир (ясли)	150	4	4	6	75	122,04
			6	5	31	235	
Итого за Полдник							
Ужин сад	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли)	130	5	4	16	179	65
	Икра кабачковая(ясли)	40	1	3	3	79	4,01
	Чай с сахаром(ясли)	180			1	45	132
	Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
			8	8	47	382	
Итого за Ужин сад							
Итого за день			42	47	203	1600	

День 5							
Завтрак	Омлет (ясли)	150	4	8	16	204	78,02
	Батон с маслом(ясли)	20/5	2	5	15	134	180
	Кофейный напиток(ясли)	150	2	2	13	73	117,04
Итого за Завтрак			8	16	44	411	
Завтрак второй							
	Сок (ясли)	180	1		6	24	130
Итого за Завтрак второй			1		6	24	
Обед	Салат из капусты белокочанной (ясли)	50	1	2	14	131	10,01
	Суп с мясными фрикадельками(ясли)	150	5	4	24	161	107
	Капуста тушенная с мясом (ясли)	150	5	9	14	198	48,01
	Компот Апельсин/лимон (ясли)	150			12	48	124,07
	Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
	Итого за Обед			13	16	77	617
Полдник							
	Ватрушка с творогом (ясли)	80	8	6	25	189	230
	Молоко кипяченое(ясли)	150	4	3	7	121	127,01
Итого за Полдник			12	9	33	310	
Ужин сад							
	Рагу овощное (ясли)	150	7	6	18	115	57,01
	Чай сладкий с лимоном (ясли)	150			1	44	133
	Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
Итого за Ужин сад			8	7	42	238	
Итого за день			42	47	203	1600	

День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная(ясли)	150	4	5	18	154	219
	Батон с сыром (ясли)	20/10	2	4	21	121	161
	Кофейный напиток(ясли)	150	2	2	13	73	117,04
	Итого за Завтрак		8	12	53	348	
Завтрак второй	Салат из моркови (ясли)	40	1		7	53	246,06
	Сок (ясли)	150	1		5	20	130
	Итого за Завтрак второй		2		12	73	
Обед	Капуста квашеная (ясли)	40	1	3	8	38	4,06
	Суп с клецками со сметаной на бульоне из куриной грудки(ясли)	150	4	7	8	125	43,09
	Жаркое по-домашнему с мясом кур (ясли)	170	5	6	13	188	100,01
	Компот из сухофруктов(сад)	150	2	2	12	72	60
	Хлеб ржаной(сад)	50	3	2	2	91	181
	Итого за Обед		16	20	65	513	
Полдник	Булочка с корицей	70	3	4	21	182	210,01
	Молоко кипяченое(ясли)	150	4	3	7	121	127,01
	Итого за Полдник		7	6	28	303	
Ужин сад	Оладьи со сгущенным молоком(ясли)	80/20	3	7	17	189	234
	Хлеб пшеничный (сад)	40	3	1	13	110	192
	Чай с сахаром на молоке(ясли)	150	2	2	11	64	165
	Итого за Ужин сад		8	10	41	363	
Итого за день		42	47	203	1600		

День 7

Завтрак						
Каша манная (ясли)	150	4	5	11	155	224
Батон с маслом(ясли)	20/5	2	5	15	134	180
Какао на молоке(ясли)	146	3	3	13	91	147,01
Итого за Завтрак		9	14	39	381	
Завтрак второй						
Яблоки(ясли)	100			1	43	140
Итого за Завтрак второй				11	43	
Обед						
Кукуруза консервированная (ясли)	40	4	2	21	130	155,01
Суп картофельный с горохом и гречками на бульоне из шеек индейки(ясли)	150	5	5	14	152	35,14
Макароны отварные с маслом сливочным (ясли)	120	4	6	21	167	215
Гуляш из куриной грудки и куриной печени(ясли)	70	2	5	4	107	110,1
Компот из сухофруктов(ясли)	150	1	2	6	54	156
Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
Итого за Обед		17	21	79	688	
Полдник						
Печенье (ясли)	50	2	6	1	150	137,04
Молоко кипяченое(ясли)	150	4	3	7	121	127,01
Итого за Полдник		7	9	26	271	
Ужин сад						
Сырники из творога со сгущенным молоком (ясли)	130/15	7	3	24	92	204
Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
Кисель ягодный(ясли)	150			11	46	118,02
Итого за Ужин сад		9	4	48	217	
Итого за день		42	52	203	1600	

День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (ясли)	150	3	4	12	90	179
	Батон с сыром (ясли)	20/10	2	4	2	121	161
	Чай сладкий с лимоном (ясли)	150			1	44	133
	Итого за Завтрак		6	8	44	255	
Завтрак второй	Салат "Витаминный" (ясли)	40	1	2	4	35	14,01
	Сок (ясли)	150	1		5	20	130
Итого за Завтрак второй			2	2	9	55	
Обед	Огурец соленый (ясли)	30			20	4	410,02
	Суп картофельный (на к/б ясли)	150	5	5	8	178	35,17
	Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли)	130	8	11	16	231	92,01
	Компот из смородины (ясли)	150			13	75	124,24
	Хлеб ржаной(ясли)	30	2		13	39	182
	Итого за Обед		16	17	50	527	
Полдник	Вафли(ясли)	50	2	7	20	154	409,01
	Молоко кипяченое(ясли)	150	7	7	7	121	127,01
Итого за Полдник			9	14	27	275	
Ужин сад	Рис отварной(ясли)	120/4	2	3	26	120	58
	Рыба, тушенная в томате с овощами (ясли)	60	5	3	2	253	88
	Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
	Чай с сахаром(ясли)	150			13	36	132
	Итого за Ужин сад		9	7	54	488	
Итого за день		42	47	203	1600		

День 9

Завтрак						
Суп молочный гречневый (ясли)	150	4	3	21	90	50,01
Батон с маслом и сыром (ясли)	35	4	9	15	153	158
Какао на молоке(ясли)	150	3	3	13	94	147,01
Итого за Завтрак		11	16	49	337	
Завтрак второй						
Банан(ясли)	100		1	11	43	157
Итого за Завтрак второй			1	11	43	
Обед						
Салат из свеклы (ясли)	40	1		4	94	223
Суп рыбный(ясли)	150	4	2	17	144	213
Рулет картофельный с мясом (ясли)	170	11	10	14	232	148
Компот из кураги(ясли)	150	2	2	12	74	156,01
Хлеб ржаной(ясли)	40	3		17	52	182
Итого за Обед		21	14	64	596	
Полдник						
Ватрушка с творогом (ясли)	80	17	6	25	189	230
Молоко кипяченое(ясли)	150	4	3	7	121	127,01
Итого за Полдник		21	9	33	310	
Ужин сад						
Лапшевник с сыром и яйцом (ясли)	150	6	5	10	149	261,01
Плов с мясом (ясли)	150	2	3	24	127	72,02
Чай с сахаром(ясли)	150			13	36	132
Итого за Ужин сад		8	7	47	313	
Итого за день		42	47	203	1600	

День 10

Завтрак						
Бятон с сыром (ясли)	20/10	2	4	21	121	161
Кофейный напиток(ясли)	150	2	2	13	73	117,04
Итого за Завтрак		4	7	34	194	
Завтрак второй						
Сок (ясли)	150	1		5	20	130
Итого за Завтрак второй		1		5	20	
Обед						
Помидор соленый(ясли)	30			1	4	410,04
Щи из квашеной капусты со сметаной на к/б(ясли)	150	1	3	0	153	31,07
Каша гороховая (ясли)	130	5	5	19	150	65,01
Гуляш из печени(ясли)	60	13	13	25	230	143,01
Компот из ягод (ясли)	150			17	23	124,22
Хлеб ржаной(ясли)	40	3		17	52	182
Итого за Обед		22	21	65	612	
Полдник						
Пряник(ясли)	50	2	7	19	250	237
Молоко кипяченое(ясли)	150	4	3	7	121	127,01
Итого за Полдник		6	10	26	371	
Ужин сад						
Пюре картофельное(ясли)	120	2	3	13	106	221
Икра кабачковая(ясли)	40	1	3	3	139	4,01
Салат из соленых огурцов и помидоров(ясли)	27	1	2	9	36	174,02
Хлеб пшеничный (ясли)	30	1	1	13	79	206
Чай с сахаром(ясли)	180			15	44	132
Итого за Ужин сад		5	9	5	203	
Итого за день		42	47	203	1600	
Итого за период		420	470	2030	16000	
Среднее значение за период		42	47	203	1600	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

