

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Бирского ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ

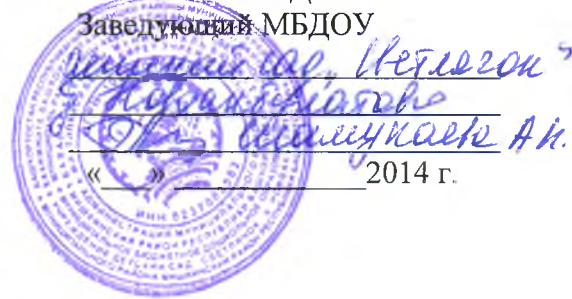


Р.М.Мухаметдинов

« 5 » 2014 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ



2014 г.

Примерное десятидневное меню детского образовательного учреждения до 3-х лет

| Дни | Наименование блюда | Выход блюда в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|---------------|--|-----------------------------|-------|------|----------|------|
| 1 день | Завтрак | | | | | |
| | Каша манная молочная с изюмом | 150 | 5,5 | 6,3 | 39,2 | 234 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,1 | 2,3 | 10,4 | 69 |
| | Хлеб с маслом и сыром | 40 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 470 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 40 | 1,0 | 2,0 | 4,5 | 39 |
| | Суп картофельный с лапшой домашней | 150 | 1,7 | 1,7 | 10,7 | 66 |
| | Биточки из говядины | 50 | 7,8 | 10,9 | 7,8 | 161 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,6 | 3,9 | 11,3 | 90 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,7 | - | 15,4 | 62 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | | | | | | 418 |
| | Полдник | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,1 | 4,6 | 6,4 | 83 |
| | Печенье | 40 | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | | | | | |
| | | | | | 83 | |
| | | | | | 971 | |
| 2 день | Завтрак | | | | | |
| | Лапшевник с творогом | 150 | 11,1 | 12,8 | 30,3 | 284 |
| | Чай с молоком с сахаром | 150 | 1,1 | 1,2 | 6,2 | 39 |
| | Хлеб с маслом | 40 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 490 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат из моркови | 40 | 0,4 | 1,8 | 5,8 | 40 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,3 | 2,5 | 10,6 | 78 |
| | Плов из говядины | 150 | 14,2 | 15,4 | 28,3 | 311 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 47 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | | | | | | 476 |
| | Полдник | | | | | |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0 | 0 | 15,0 | 57 |
| | Плюшка «Новомосковская» | 50 | 3,9 | 2,9 | 25,6 | 146 |

| | | | | | | |
|-----------|------------------------------------|-------|------|------|-------|------|
| 3 день | Завтрак | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,6 | 6,8 | 26,4 | 189 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,7 | 17,11 | 101 |
| | Хлеб с маслом с сыром | 45 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 457 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат витаминный | 40 | 0,6 | 1,8 | 4,3 | 35 |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 1,3 | 2,9 | 9,2 | 69 |
| | Тефтели из говядины | 60/20 | 8,2 | 13,0 | 10,1 | 190 |
| | Свекла тушеная | 150 | 8,7 | 8,3 | 34,6 | 242 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,7 | - | 15,4 | 62 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | | | | | | 598 |
| | Полдник | | | | | |
| | Кефир с сахаром | 150 | 4,2 | 0,1 | 10,0 | 59 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | Банан | 100 | | | | |
| | | | | | | 59 |
| 4 день | Завтрак | | | | | |
| | Суп молочный рисовый | 150 | 2,6 | 3,5 | 10,9 | 85 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,1 | 0,0 | 4,6 | 18 |
| | Хлеб с маслом | 40 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 270 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат из моркови | 40 | 0,4 | 1,8 | 5,8 | 40 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,1 | 3,1 | 5,2 | 54 |
| | Бефстроганов | 50 | 14,6 | 17,2 | 2,9 | 225 |
| | Гречневая каша рассыпчатая | 150 | 7,7 | 5,1 | 33,8 | 215 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 47 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | | | | | | 581 |
| | Полдник | | | | | |
| | Пирог с рыбными консервами и рисом | 50 | 5,1 | 3,6 | 19,2 | 131 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,1 | 1,2 | 6,2 | 39 |
| | | | | | | 170 |
| | | | | | | 1021 |
| 5 день | Завтрак | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая | 150 | 5,1 | 7,4 | 21,1 | 172 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,7 | 17,11 | 101 |
| | Хлеб с маслом с сыром | 45 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 440 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат из свеклы с изюмом | 40 | 0,6 | 2,3 | 5,8 | 45 |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,6 | 1,5 | 11,6 | 68 |
| | Котлеты рыбные | 50 | 7,9 | 5,3 | 7,6 | 111 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 3,7 | 16,1 | 109 |

| | | | | | | |
|-----------|--|------|------|------|-------|------|
| | Вафли | 40 | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | | | | |
| | | | | | | 83 |
| | | | | | | 918 |
| 6 день | Завтрак | | | | | |
| | Каша гречневая молочная | 150 | 6,8 | 6,9 | 27,8 | 202 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,1 | 2,3 | 10,4 | 69 |
| | Хлеб с маслом и сыром | 54 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 438 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат витаминный | 40 | 0,6 | 1,8 | 4,3 | 35 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,2 | 1,8 | 8,7 | 56 |
| | Жаркое по- домашнему | 150 | 15,8 | 15,9 | 13,5 | 261 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,7 | 0,0 | 15,4 | 62 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | | | | | | 414 |
| | Полдник | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,1 | 4,6 | 6,4 | 83 |
| | Печенье | 40 | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | | | | |
| | | | | | | 83 |
| | | | | | | 935 |
| 7 день | Завтрак | | | | | |
| | Омлет натуральный | 60/3 | 6,0 | 9,3 | 1,07 | 112 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,1 | 1,2 | 6,2 | 39 |
| | Хлеб с маслом | 40 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 318 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 40 | 0,7 | 3,6 | 3,7 | 49 |
| | Щи по-уральски | 150 | 1,3 | 3,1 | 4,8 | 53 |
| | Котлеты из говядины | 50 | 7,8 | 10,9 | 7,8 | 161 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,4 | 3,4 | 26,7 | 157 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 47 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | | | | | | 467 |
| | Полдник | | | | | |
| | Ватрушки с творогом | 50 | 6,9 | 8,7 | 14,4 | 165 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,7 | 17,11 | 101 |
| | | | | | | 266 |
| | | | | | | 1051 |
| 8 день | Завтрак | | | | | |
| | Каша рисовая рассыпчатая с изюмом | 150 | 3,2 | 10,1 | 49,6 | 301 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,1 | 0,0 | 4,6 | 18 |
| | Хлеб с маслом и сыром | 45 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 486 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат свекольный | 40 | 0,5 | 3,2 | 2,6 | 41 |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,6 | 1,5 | 11,6 | 68 |
| | Гуляш мясной | 50 | 14,5 | 15,7 | 2,0 | 212 |

| | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|------|
| | Компот из смеси сухофруктов | 15 | 0,7 | 0,0 | 15,4 | 62 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | | | | | | 617 |
| | Полдник | | | | | |
| | Кефир | 150 | 4,2 | 0,1 | 1,0 | 59 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | Банан | 100 | | | | |
| | | | | | | 59 |
| | | | | | | 1162 |
| 9 день | Завтрак | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,3 | 3,3 | 11,9 | 91 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,1 | 0,0 | 4,6 | 18 |
| | Хлеб с маслом | 40 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 276 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат из моркови | 40 | 0,4 | 1,8 | 5,8 | 40 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,1 | 3,1 | 7,4 | 61 |
| | Азу | 50 | 14,4 | 16,8 | 2,0 | 216 |
| | Пшениная каша рассыпчатая | 150 | 6,6 | 4,9 | 37,1 | 223 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 47 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | | | | | | 587 |
| | Полдник | | | | | |
| | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 2,7 | 26,8 | 149 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 57 |
| | | | | | | 206 |
| | | | | | | 1069 |
| 10 день | Завтрак | | | | | |
| | Каша молочная «Дружба» | 150 | 6,1 | 8,2 | 26,7 | 204 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,7 | 17,11 | 101 |
| | Хлеб с маслом и сыром | 40 | 6,7 | 9,6 | 13,2 | 167 |
| | | | | | | 472 |
| | Обед | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 40 | 1,0 | 2,0 | 4,5 | 39 |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,6 | 1,5 | 11,6 | 68 |
| | Котлеты рыбные | 50 | 7,9 | 5,3 | 7,6 | 111 |
| | Картофель отварной с маслом | 150 | 3,1 | 3,1 | 23,3 | 136 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,7 | 0,0 | 15,4 | 62 |
| | Хлеб | 40 | | | | |
| | | | | | | 416 |
| | Полдник | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,1 | 4,6 | 6,4 | 83 |
| | Вафли | 40 | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | | | | |
| | | | | | | 83 |
| | | | | | | 971 |