Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №1 «Родничок»
Г. Юхнов Юхновского р-на
Калужской обл.
_____. Шамарина Т.Н.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Осенне-зимний период
от 1,5 до 3-ми лет

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №1 «Родничок».

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичценность	Витамины Мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	А	Са	Р	Fe	Mg
первый день	**Завтрак**													
	Каша молочная пшеничная	150/5/5	5,07	7,81	19,4	168,7	0,07	0,15	0,68		139		0,5	
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,9	7,2	82,5	0,075	0,225	0,825		170,1		0,15	
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4					5,8		0,4	
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	95	0,5		10,1	42,22	0,01	0,01	2		7		1,4	
	Обед													
	Салат из кукурузы	40	1,1	2,5	3,2	39,7	0,04		3,72		7,5		0,26	
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57		23,77		0,86	
	Рис	130	2,5	6,5	25,6	171,5	0,027	0,013			3,7		0,36	
	Гуляш	80	12	15,2	4,9	329,6	0,08	0,05	1,6		7,5		0,37	
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21		18		0,7	
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01			13,6 2,6		1,52 0,36	
	Ужин													
	Рыба тушеная тушеная в томате с овощами Картофельным пюре	60 100	11,58 2,6	11,44 4,1	1,9 15,7	158 117,3	2,1 0,12	61 0,09	0,9 15,5		0,02 31,6		0,09 0,86	
	Чай с лимоном	150	0,04		9,10	35			1,6		1,87		0,08	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	0,029	0,01			2,6		0,36	
	Итого за день		**50,36**	**60,9**	**180,2**	**1587,54**								

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
Второй день	**Завтрак**										
	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	0,08	0,15	0,67	143	0,7
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	0,06	0,21	1,75	165	0,6
	Бутерброды с маслом	25	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01		6	0,2
	Второй завтрак										
	Сок	95	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	бед										
	Салат из сол.огурца	40	0,33	2,68	1,4	30,2	0,01	0,010	0,39	9,26	0,38
	Суп картофельный с мясом	150	1,4	1,69	9,98	61	0,09	0,05	7,2	15,51	0,70
	Котлета из мяса говядины соусе красном	60	10,4	10,8	4,27	156,8					
	Капуста тушеная	150	2,5	5,38	5,64	96,4	0,04	0,05	14,5	78	1
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01		13,6 2,6	1,52 0,36
	Ужин										
	Сырники из творога в сметанном соусе	150/20	21,46	16,8	16,32	341,25	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155
	Кисель.	180/10	0	0	18	60	0	0	0	0,18	0,07
	Итого за день		**52,1**	**56,55**	**152,84**	**1371,86**					

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
Третий день	**Завтрак**										
	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	0,03	0,1	0,67	79	0,3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,3	12,8	77,6	0,02	0,05	0,48	47,1	0,05
	Бутерброд с сыром	25/14	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
	Второй завтрак										
	Яблоко	95	0.75	0.15	14,85	64	0,08	0,01	3	10,5	2,1
	Обед										
	Салат из кв. капусты с луком	40	0,66	3,0	2,05	38,07	0,02	0,02	16,06	17,22	0,37
	Свекольник с мясом и сметаной	150	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
	Жаркое по-домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	0,13	0,14	7,2	32	2,8
	Компот из сухофруктов с витаминами «С»	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01		13,6 2,6	1,52 0,36
	Ужин										
	Оладьи с сгущ. молоком	150	11,085	10,47	65,175	399					
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5					
	Итого за день		**45,305**	**44,33**	**212,6**	**1458,9**					

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
Четвёртый день	**Завтрак**										
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	150	4,39	7,76	20,11	166	0,03	0,15	0,67	136	0,3
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	0,003	0,005	4,5	9	0,375
	Бутерброд с джемом	20/20	1,54	0,16	13,16	61	0,02		0,01	4,6	0,27
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	95	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
	Салат из конс. горошка	40	1,16	2,7	2,54	39,2					
	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
	Пюре картофельное	110	2,6	41,0	15,7	117,3	0,12	0,09	15,5	31,6	0,86
	Котлета рыбная	60	7,98	4,72	3,12	87	0,06	0,08	4,01	85	064
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01		13,6 2,6	1,52 0,36
	Ужин										
	Вермишель отварная с маслом и сахаром	120	4	3,4	30,6	192					
	Булочка домашняя	70	6,4	5,6	43,7	249,9	0,1		0,2	44,3	0,6
	Кисломолочный напиток	150	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	Итого за день		**51,04**	**78,31**	**204,04**	**1381,3**					

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
Пятый день	**Завтрак**										
	Каша Дружба	150	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	184	0,54
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	0,06	0,21	1,75	165	0,6
	Гренка с сыром	45	7	8,1	28,7	210	0,07	0,06	0,01	13,05	0,7
	Второй завтрак										
	Фрукт	95	0,35		9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
	Обед										
	Суп картофельный рыбный	150	3,63	2,6	9,14	71,4	0,08	0,05	6,72	29,3	0,81
	Птица запеченая	60	7,7	16,73	0,28	221,44	0,14	0,112	16,95	24,5	1,26
	Греча	110	4,7	5,9	20,4	167,1	0,18	0,06		7,6	2,3
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Хлеб ржаной пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01		13,6 2,6	1,52 0,36
	Ужин										
	Винегрет	120	1,92	6,22	10,8	109,82	0,08	0,06	13,2	32,04	10,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	0,029	0,01		2,6	0,36
	Кисель брикетный	150			13,5	46,5				0,37	0,06
	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03			22	1,0
	Итого за день		**47,3**	**60,63**	**189,81**	**1532,87**					

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
Шестой день	**Завтрак**										
	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	0,07	0,16	0,67	138	1,1
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04		3,10	35			1,6	1,87	0,08
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70					
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	95	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
	Салат из сол.огурцов	40	0,32	3,01	1,46	33,1	0,01	0,01	0,38	8,98	0,34
	Суп - лапша	150	3,33	4,64	15,7	115,15	0,12	0,05	6,3	21,41	0,98
	Котлета из птицы	60	9,37	10,575	6,3	165,4	0,1		0,5	33,3	1,2
	Капуста тушеная	120	2,5	5,35	5,64	96,4	0,04	0,05	14,5	78	1
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01		13,6 2,6	1,52 0,36
	Ужин										
	Запеканка рисовая с повидлом	150/20	5,9	6,27	38,56	382,5					
	Кисель	150			13,5	46,5				0,37	0,06
	Итого за день		**32,12**	**39,275**	**160,37**	**1344,9**					

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
Седьмой день	**Завтрак**										
	Каша молочная кукурузная	150	2,03	1,65	9,22	63,3	0,02	0,02	0,6	61,7	0,3
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	0,06	0,21	1,75	1,65	0,6
	Бутерброд с маслом	25	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02			6	0,2
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	95	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,1	2	7	1,4
	Обед										
	Морковная икра	40	0,62	3,25	3,68	46,6	0,03	0,01	2,2	26,52	0,49
	Борщ с мясом и сметаной	150	2,28	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
	Голени куриные	80	19,3	16	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	43,65	1,11
	Пюре картофельное	110	2,6	41	15,7	117,3	0,12	0,09	15,5	31,6	0,96
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01		13,6 2,6	1,52 0,36
	Ужин										
	Сырники творожные в сметанном соусе	120	20,64 0,56	16,16 0,03	15,7 8,0	327,6 23,12	0,08 0,01	0,38 0,01	0,29 0,5	175,52 2	0,96 0,10
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	0,003	0,005	4,5	9	0,375
	Итого за день		**68,05**	**96,14**	**150,94**	**1396,73**					

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
Восьмой день	**Завтрак**										
	Каша пшеничная	150	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	184	0,54
	Кофейный напиток	150	2,3	2,3	12,8	77,6	0,02	0,05	0,48	47,1	0,05
	Бутерброд с сыром	25/14	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
	Второй завтрак										
	Яблоко	95	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
	Обед										
	Салат из квашеной капусты	40	0,65	2,7	2,08	35,7	0,02	0,018	15,7	17,8	0,36
	Суп крестьянский с мясом	150	3,51	5,01	12,02	103,125	0,14	0,05	2,6	29,1	0,5
	Рыба тушеная	75	10,62	10,3	1,7	142,2	0,02	0,08	1,87	55	1,87
	Макаронные изд. отварные	110	4,2	3,47	20,3	129,5	0,046			3,7	0,85
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01		13,6 2,6	1,52 0,36
	Ужин										
	Оладьи с маслом и сахаром	120/20	10,08	9,52	59,12	361,6			0,2		
	Молоко кипяченое	150	4,4	4,9	7,2	82,5	0,075	0,225	0,825		170,1
	Итого за день		**48,67**	**50,16**	**203,16**	**1503,32**					

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
Девятый день	**Завтрак**										
	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	0,03	0,1	0,67	79	0,3
	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	0,003	0,005	4,5	9	0,375
	Бутерброд с маслом	25	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02			6	0,2
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	95	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
	Салат из зеленого горошка	40	1,72	7	1,8	76,96			2,6		
	Щи из кваш. капусты с картофелем	150	0,68	2,92	4,04	46	0,028	0,019	7,97	26,63	0,44
	Рис	130	2,5	6,5	25,6	171,5	0,027	0,013		3,7	0,36
	Гуляш мясной	60	9	11,4	3,7	247,2	0,06	0,03	1,2	5,6	0,26
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01		13,6 2,6	1,52 0,36
	Ужин										
	Каша гречневая рассып с маслом и сахаром	120	6,84	5,8	32,9	242,4	0,168	0,084		11,36	3,63
	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,6	0,06	0,03	0,02	11,64	0,81
	Кисломолочный напиток	150	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,05	186	0,15
	Итого за день		**50,52**	**55,18**	**206,42**	**1552,22**					

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ценность	Витамины Мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В 1	В2	С	Са	Fe
Десятый день	**Завтрак**										
	Каша пшенная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	0,13		0,4	113,6	0,56
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	2,3	2,3	12,8	77,6	0,02	0,05	0,48	47,1	0,05
	Бутерброд с сыром	25/14	1,95	0,71	10,35	115	0,03	0,027	0,03	35,1	0,334
	Второй завтрак										
	Фрукт	95	0,35	0	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29
	Обед										
	Икра свекольная р.м.	40	0,62	3,25	3,68	46,6	0,03	0,01	2,2	26,52	0,49
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,2	3,1	14,3	107,01	0,16	0,071		31,4	1,5
	Сельдь с луком Картофельное пюре	70 110	10,67 2,6	10,3 41,0	1,7 15,7	142,2 117,3	0,02 0,12	0,8 0,09	1,87 15,5	55 31,6	0,8 0,86
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный	40 20	2,56 1,5	0,48 0,58	12,96 10,1	67,7 51,62	0,072 0,029	0,032 0,01		13,6 2,6	1,52 0,36
	Ужин										
	Омлет натуральный	150	9,45	12,6	6,45	181,8					
	Кисель брикетный	150			13,5	46,5				0,37	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	51,62	0,029	0,01		2,6	0,36
	Итого за день		**42,95**	**81,51**	**193,43**	**1354,27**					