



Утверждено

Заведующим МБДОУ

Косарева Н.И.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 10-ти ч. ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория с 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,4	6	22	148,8	189 А
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
Итого за завтрак		330	7,4	8,3	45,37	263,66	
2 завтрак	сок	100	0,8	-	11,1	60,6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,8	-	11,1	60,6	
обед	Суп овощной	150	3,67	2,55	8,32	148,35	41
	Суфле куриное	50	6,3	2,5	1,5	53	104
	Греча рассыпчатая	110	0,6	2,88	19,67	112,4	167
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	10,3	64,3	148
Итого за обед		500	9,67	8,33	59,46	453,05	
полдник	Капуста тушеная	150	3,52	7,8	13,2	209	50
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
Итого за полдник		330	6,52	10,1	36,57	323,86	
Итого за 1 день		1260	24,39	26,73	152,5	1101,17	
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7,4	7,6	30,9	216	189
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	3	0,08	3,9	0,08	35,8	149
	сыр	4	1,6	2,13	-	26,4	14
Итого за завтрак		337	12,08	15,93	54,35	393,06	
2 завтрак	фрукты	95	0,38	0,38	11,97	54,34	156
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	11,97	54,34	
обед	Щи со сметаной и курой	150	11,07	8,44	8,79	170	32
	Котлета куриная	60	8,99	9,25	9,33	157	322
	Картофельное пюре	110	3,5	15,1	16,9	147,8	58
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126

	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
Итого за обед		510	25,93	33,19	64,89	614,1	
полдник	Творог запеченный (по-домашнему)	150	17,54	12,05	17,15	247	23
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
Итого за полдник		330	20,54	17,35	40,52	402,38	
Итого за 2 день		1272	58,93	66,85	238,58	1463,88	
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Вермишель отварная в молоке	150	5,31	5,53	29,3	201,6	93
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	3	0,08	3,9	0,08	35,8	149
Итого за завтрак		337	9,99	13,86	52,75	378,66	
2 завтрак	сок	100	0,8	-	11,1	60,6	399
Итого за 2 завтрак		100	0,8	-	11,1	60,6	
	Суп рассольник	150	7,6	10,8	12,2	110,4	34
	Котлета рыбная	50	11,5	9,5	6,4	176	88
	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,6	18	125,1	322
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
Итого за обед		540	24,32	25,3	66,47	550,8	
полдник	Макаронные отварные с сыром	150	7,7	7,7	18,9	181,5	206
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
Итого за полдник		330	10,7	10	42,27	296,36	
Итого за 3 день		1307	45,81	49,16	172,59	1286,42	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша ячневая молочная	150	6,8	7,69	30,13	223,5	14/4
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	3	0,08	3,9	0,08	35,8	149
Итого за завтрак		333	9,88	13,89	53,58	374,16	
2 завтрак	фрукты	95	0,38	0,38	11,97	54,34	156
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	11,97	54,34	
обед	Суп гороховый с курой	150	8,6	8	9,6	219,7	81
	Печень по-строгановски Макаронные	150	12,9	14,1	11,25	224,5	329

	отварные						
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
Итого за обед		490	23,87	22,5	50,72	583,5	
полдник	Омлет натуральный	150	18,3	27,6	2,9	352,8	79
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
Итого за полдник		330	21,3	29,9	26,27	467,66	
Итого за 4 день		1248	55,43	66,67	142,54	1479,66	
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,7	5,4	29,7	189	66
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	3	0,08	3,9	0,08	35,8	149
	сыр	4	1,6	2,13	-	26,4	14
Итого за завтрак		337	10,08	14,33	45,45	325,86	
2 завтрак	фрукты	95	0,38	0,38	11,97	54,34	156
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	11,97	54,34	
обед	Свекольник с курой, со сметаной	150	1,65	5	11,2	144	46
	Жаркое домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	292
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126
Итого за обед		510	24,82	10,73	59,57	488,3	
полдник	Булочка домашняя	70	4,9	8,26	37,38	243,6	261
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
Итого за полдник		220	5,5	10,26	46,65	275,86	
Итого за 5 день		1162	40,78	35,7	163,64	1144,36	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,6	7,7	24,3	190,6	69
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	3	0,08	3,9	0,08	35,8	149
Итого за завтрак		333	8,68	13,9	47,75	341,26	
2 завтрак	сок	95	0,38	0,38	11,97	54,34	
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	11,97	54,34	

обед	Суп молочный с вермишелью	150	4,5	4,2	13,6	185,7	93
	Бефстроганов из курицы	50	11,7	11	3	150	
	Греча отварная рассыпчатая	110	2,3	3,4	23,6	135	167
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
Итого за обед		500	18,87	19,0	70,07	610	
полдник	Овощное рагу	150	10,3	7,9	30	229,5	145
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
Итого за полдник		330	13,3	10,2	53,37	344,36	330
Итого за 6 день		1258	41,23	43,48	183,16	1349,96	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,53	7,47	23,49	179,5	72
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	3	0,08	3,9	0,08	35,8	149
Итого за завтрак		333	7,61	13,67	46,94	330,16	
2 завтрак	фрукты	100	0,8	-	11,1	60,6	156
Итого за 2 завтрак		100	0,8	-	11,1	60,6	
обед	Щи по-уральски с курой	150	7,6	10,8	12,2	110,4	
	Котлета куриная	60	8,99	9,25	9,33	157	322
	Картофельное пюре	110	3,5	15,1	16,9	147,8	58
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
Итого за обед		510	22,46	35,55	68,3	554,5	
полдник	Голубцы ленивые «вегетарианские»	110	8,0	12,1	8,3	132	
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
Итого за полдник		290	11	14,4	31,67	246,86	
Итого за 7 день		1233	41,87	63,62	158,01	1192,12	
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,55	8,4	24	200,2	70
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	3	0,08	3,9	0,08	35,8	149
Итого за завтрак		333	8,63	14,6	47,45	350,86	
2 завтрак	фрукты	95	0,38	0,38	11,97	54,34	156
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	11,97	54,34	
обед	Свекольник с курой, со сметаной	150	1,65	5	11,2	144	46

	Плов с курой	150	19,5	15	4,8	234,36	277
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	64,3	148
Итого за обед		480	23,52	20,4	45,87	517,66	
полдник	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,6	18	125,1	322
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
Итого за полдник		330	10,7	10,44	42,2	283,8	
Итого за 8 день		1238	43,23	45,82	147,49	1206,66	
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Вермишель отварная в молоке	150	5,31	5,53	29,3	201,6	93
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	3	0,08	3,9	0,08	35,8	149
Итого за завтрак		333	8,39	11,73	52,75	352,26	
2 завтрак	фрукты	95	0,38	0,38	11,97	54,34	156
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	11,97	54,34	
обед	Суп рыбный со сметаной	150	4,27	19,8	8,55	124,5	4
	Макаронные отварные	150	7,7	7,7	18,9	181,5	
	Гуляш из курицы	50	11,7	11	3	150	
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126
	Хлеб ржаной	500	2,0	0,4	10,3	64,3	148
Итого за обед		490	26,04	38,9	60,32	595,3	
полдник	Каша манная молочная	150	7,2	8,0	29,5	198,5	189 А
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
Итого за полдник		330	10,2	10,3	52,87	313,36	
Итого за 9 день		1248	45,01	61,31	177,91	1315,26	
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша молочная ассорти	150	6,8	7,6	30,1	216	14/4
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	82,6	147
	Масло сливочное	3	0,08	3,9	0,08	35,8	149
Итого за завтрак		333	9,88	13,8	53,55	366,66	

2 завтрак	сок	95	0,38	0,38	11,97	54,34	156
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	11,97	54,34	
обед	Суп крестьянский со сметаной	150	14,1	12	19,6	213,7	
	Голубцы ленивые	150	10,5	15	10,5	223,9	94
	Компот из сухофруктов	150	0,37	-	19,57	75	126
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,3	64,3	148
Итого за обед		490	26,97	27,4	59,97	576,9	
полдник	Пирожок печеный с повидлом	70	9,1	5,4	28,9	288,2	458
	Чай с сахаром	150	0,6	2	8,77	32,26	136
Итого за полдник		330	9,7	5,6	37,67	320,46	
Итого за 10 день		1248	46,93	47,18	163,16	1481,22	
Итого за весь период		12474	443,6	506,5	1699,5	13020,71	
Среднее значение за период		1247	44,3	50,6	16,99	1302	