

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 76
 А.В.Тырчик

" 01 " 08



Примерное 10-дневное меню для детей от 1-3 лет МАДОУ ЦРР д/с № 76

Первый день первой недели (понедельник)

Прием пищи	Наименовани блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155	5,68	4,36	27,25	171		205
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого			8,17	11,92	48,86	335		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69	4,60	85
	Голубцы ленивые - соус сметанный с томатом и луком-соус сметанный	160/40	14,80	11,04	23,07	251	20,57	298/355
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
Итого			18,78	13,53	63,96	455	25,47	
Полдник	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	1,12	401
	Пряник	40	2,24	2	30,52	145		
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Итого			8,38	6,5	57,92	320	11,12	
Ужин	Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		
Итого			22,09	16,03	38,44	387	2,29	
ИТОГО за 1 день			58,17	47,98	224,33	1560	41,87	

Второй день первой недели (вторник)

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	160	3,46	4,57	24,7	149		185
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого			10,53	13,45	49,89	358		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52	19,47	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	90	8,95	84
	Плов	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	304
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,23	0,09	16,61	68	19,35	375
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
Итого			23,56	20,34	71,32	564	48,18	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Печенье	40	3	3,92	29,76	167		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого			3,44	4,33	46,55	239	10,02	
Ужин	Венигрет овощной	150	13,65	0,25	12,66	142	15,38	45
	Яйцо варенное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63		213
	Кисель витаминный	150	0,18	0,08	20,64	84	36,6	381
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		
Итого			21,28	5,23	48,07	360	51,98	
ИТОГО за 2 день			59,56	43,35	230,98	1585	113,17	

Третий день первой недели (среда)

Завтрак	Каша рисовая жидкая сахаром и маслом	160	2,12	3,89	26,86	151		185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого			7,72	14,16	54,44	376		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	5,70	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	83
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21,00	318
	Тефтели из печени с рисом с соусом	60/60	7,67	8,36	13,05	158	5,6	284/350
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
	Кисель витаминный	150	0,18	0,08	20,64	84	36,6	381
Итого			18,87	20,56	84,07	598,69	77,86	
Полдник	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Печенье	40	3	3,92	29,76	167		
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Итого			8,85	8,17	56,76	337	11,05	
Ужин	Запеканка из творога с соусом	50/15	8,83	6,05	18,37	164	0,58	237/358
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого			13,41	10,13	25,95	249	2,63	
ИТОГО за 3 день			49,60	53,02	236,38	1624	94,54	

Четвертый день первой недели (четверг)

	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	160	2,4	3,82	21,04	128		185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого			9,47	12,7	46,23	337		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
	Салат из свежих огурцов	60	0,456	3,6534	1,425	40	5,7	13
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,24	2,63	10,24	74	5,50	74
	Макаронны отварные	120	4,41	3,61	21,16	135		317
	Котлеты	60/15	8,39	21,63	10,39	264	0,10	282/367
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
Итого			17,82	31,54	74,04	648	11,60	
	Ацидолакт	160	4,64	4	6,4	80	1,12	401
	Печенье	40	3	3,92	29,76	167		
Полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого			8,04	8,32	45,96	291	11,12	
	Рагу из овощей	105	1,67	11,02	8,87	121	5,53	137/354
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		
Итого			4,11	11,33	30,46	221	6,95	
ИТОГО за 4 день			40,19	63,89	211,84	1560	32,67	

Пятый день первой недели (пятница)

Завтрак	Каша овсянная вязкая с сахаром и маслом	160	4,56	5,91	26,67	178		168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого			12,44	15,51	54,19	406		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	36	3,33	19
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	62
	Рыба припущенная с овощами, томатный соус	60/15	8,76	1,24	3,09	46	1,18	244/348
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,23	0,09	16,61	68	19,35	375
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
Итого			22,48	15,01	62,69	465	54,51	
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем (творожным)	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	458
	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	1,12	401
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Итого			14,26	9,78	45,88	328	6,16	
Ужин	Запеканка овощная с соусом молочным	100/15	3,93	6,56	18,17	147	8,62	155/350
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		
Итого			6,34	6,87	39,65	246	8,64	
ИТОГО за 5 день			56,27	47,17	217,56	1509	72,31	

Первый день второй недели (понедельник)

Завтрак	Каша рассыпчатая с маслом гречневая	155	8,86	5,98	39,81	248		165
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого			13,65	15,53	65,06	454		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47	12,25	14
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65	81
	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,60	277
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
Итого			25,89	25,15	71,12	616	35,96	
Полдник	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	1,12	401
	Вафли	40	2,2	2,6	13,96	84		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого			7,24	7	30,16	208	11,12	
Ужин	Омлет (драчена)	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого			10,62	12,19	29,19	269	6,83	
ИТОГО за 6 день			58,14	59,88	210,68	1612	56,91	

Второй день второй недели (вторник)

Завтрак	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Каша овсянная (геркулес) жидкая с маслом и сахаром	160	2,85	5,01	19,23	133		185
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого			10,73	14,61	46,75	361		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Салат из картофеля с соленными огурцами	120	1,64	6,25	10,28	104	14,4	22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	6,43	57
	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171	0,85	286
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,23	0,09	16,61	68	19,35	375
Итого			14,19	20,10	58,80	475	35,96	
Полдник	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	1,12	401
	Печенье	40	3	3,92	29,76	167		
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Итого			9,14	8,42	57,16	342	11,12	
Ужин	Котлеты из овощей с соусом	115	3,85	5,18	14,9	122	10,91	146
	Яйцо варенное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63		213
	Кисель витаминный	150	0,18	0,08	20,64	84	36,6	381
Итого			9,11	9,86	35,82	269	10,91	
ИТОГО за 7 день			43,92	52,99	213,68	1511	60,99	

Третий день второй недели (среда)

Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	160	3,3	4,06	26,13	154		168
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого			5,79	11,62	47,74	318		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,52	3,12	3,17	43	7,50	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77	67
	Жаркое по - домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	7,26	276
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
	Кисель витаминный	150	0,18	0,08	20,64	84	36,6	381
Итого			24,90	12,44	59,09	450	66,13	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Печенье	40	3	3,92	29,76	167		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого			3,44	4,33	46,55	239	10,02	
Ужин	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	234
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		
Итого			22,40	15,93	47,46	424	2,29	
ИТОГО за 8 день			57,27	44,31	216,00	1494	81,44	

Четвертый день второй недели (четверг)

Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	160	3,31	3,95	25,2	150	1,02	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого			10,38	12,83	50,39	359		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52	5,1	36
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	95	5,03	63
	Рыба, запеченная в омлете	100	16,34	5,46	3,21	128	0,21	249
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
Итого			22,37	13,22	49,67	409	10,64	
Полдник	Ацидолакт	160	4,64	4	6,4	80	1,12	401
	Пряник	50	2,8	2,5	38,15	181		
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Итого			8,94	7	65,55	356	11,12	
Ужин	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	45	10,06	15
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		
Итого			6,06	8,80	44,16	280,77	28,24	
ИТОГО за 9 день			48,50	41,85	224,92	1469	53,00	

Пятый день второй недели (пятница)

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружа"	160	5	6	25	175		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого			10,6	16,27	52,58	400		
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого			0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95	14,22	59
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	132
	Биточки	60/15	8,39	21,63	10,39	264	0,10	282/367
	Хлеб ржаной	30	2		10	50		
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,23	0,09	16,61	68	19,35	375
Итого			14,78	30,19	57,43	557	50,05	
Полдник	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13	458
	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	1,12	401
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Итого			9,68	5,29	42,81	258	6,25	
Ужин	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	0,38	97	0,11	254
	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168		315
	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого			13,28	9,50	52,46	371	0,13	
ИТОГО за 10 день			49,09	61,25	220,43	1649	59,32	
ИТОГО за десять дней			56,07	54,57	213,68	1557	66,62	