

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ "Детский сад №5"

Гафарова С.А.

" 12 " *апреля* 20*24* г. *189*

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 1-3 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
1	Бутерброд с маслом	35	2,46	4,49	12,65	98,30
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
9,92,2 7	Салат из моркови(или с изюмом,или икра морковная)	30	0,34	3,02	4,28	38,90
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,40
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	60	9,88	7,16	9,90	141,50
472,4 68,46 9	Картофельное пюре(или бобовые отварные,или макаронные изделия отварные)	120	2,59	4,14	21,22	127,60
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Уплотненный ужин					
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель,запеченный в сметанном соусе)	120	2,56	7,62	24,71	170,30
313, 695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка,или печенье,или вафли)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
628	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	ИТОГО		36,98	48,16	246,04	1500,80
2 день						
	Завтрак					
162,5 3	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	150	2,74	3,44	11,99	87,20
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,52	8,09	12,65	148,20
269	Какао с молоком	150	2,66	2,80	15,14	93,20
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
71,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой)	30	0,62	3,03	4,56	46,90
110	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной(или свекольник со сметаной)	150/5	1,26	4,03	13,98	83,10
325	Котлета рыбная любительская	60	16,71	5,86	4,56	134,10

466,4 72	Рис припущенный(или картофельное пюре)	120	2,79	3,15	32,50	162,10
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Уплотненный ужин					
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	120	20,90	5,50	25,70	233,00
550	Соус молочный сладкий	50	1,62	3,27	9,85	73,00
	Печенье(или вафли,или пряник)	25	1,88	2,95	18,57	104,25
811,8 81,	Кисель из облепихи(или повидла)	150	0,08	0,00	21,72	81,90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	ИТОГО		63,19	45,21	245,70	1579,40
3 день						
	Завтрак					
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	35	2,46	4,49	12,65	98,30
628	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	2 завтрак					
	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок)	100	2,50	3,00	11,00	80,00
	Обед					
37,28	Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком)	30	0,76	1,50	0,79	20,20
135,1 36	Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с крупой(или клецками) ,с мясом)	150/10	3,85	3,02	14,32	95,50
402/6 45	Азу(или рагу из птицы,или плов из птицы)	60/120	20,14	16,67	20,22	306,60
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
335	Пирожок печеный(или булочка,или вафли,или печенье)	50	7,45	5,74	18,87	152,00
269	Какао с молоком	150	2,66	2,80	15,14	93,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	ИТОГО		58,42	55,38	186,41	1436,10
4 день						
	Завтрак					
165, 53	Суп молочный с клецками (или с макаронными изделиями)	150	6,92	7,05	32,90	220,70

	Завтрак					
162,1	Суп молочный с крупой(или клецками)	150	2,74	3,44	11,99	87,20
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,52	8,09	12,65	148,20
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,90
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
28,26, 29,24	Салат из свеклы с чесноком (сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	30	0,47	3,00	5,39	40,10
132,1 29	Суп из овощей со сметаной(или рассольник ленинградский со сметаной)	150/5	1,10	4,04	8,98	72,10
201	Тефтели из говядины паровые	60	10,04	6,66	4,74	117,84
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	50	0,74	2,54	3,19	38,00
469	Макароны отварные	120	4,39	3,84	31,62	170,88
811	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0,00	21,72	81,90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Уплотненный ужин					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	120	8,01	5,22	19,62	133,10
314	Булочка "Молочная"(или вафли,или печенье)	60	6,43	2,78	43,68	214,40
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	ИТОГО		47,58	42,57	240,41	1450,22
	7 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	35	2,46	4,49	12,65	98,30
628	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	2 завтрак					
	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок)	100	2,50	3,00	11,00	80,00
	Обед					
6,8	Салат из свежей капусты с яблоками(или из кваш. капусты)	30	0,08	3,00	2,86	36,70
186, 224	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	150	5,00	3,83	14,43	106,20
309,1 60	Рыба, тушеная с овощами (или котлеты рыбные)	60/40	15,72	7,22	4,01	140,50
472	Картофельное пюре	120	2,60	4,14	21,22	127,56
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Уплотненный ужин					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	120	17,76	9,24	19,32	275,28

1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,40	26,59	188,40
269	Какао с молоком	150	2,66	2,80	15,14	93,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	ИТОГО		62,99	51,48	218,14	1581,44
8 день						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,40
1	Бутерброд с маслом	35	2,46	4,49	12,65	98,30
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
93,28, 88	Винегрет овощной(или салат из свеклы с чесноком,или маслом)	30	0,53	2,01	3,39	31,00
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	150/10	2,41	3,14	16,20	97,40
439	Курица отварная(плов из курицы)	70	15,60	10,90	0,55	162,00
482	Капуста тушенная	120	2,80	3,66	12,93	93,30
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
	Пряник(или вафли,или печенье)	50	2,40	1,40	38,85	168,00
811,8 81,	Кисель из облепихи(или повидла)	150	0,08	0,00	21,72	81,90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	ИТОГО		46,99	45,21	213,36	1397,50
9 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,52	8,09	12,65	148,20
269	Какао с молоком	150	2,66	2,80	15,14	93,20
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
92, 707, 88, 25	Салат из моркови с яблоками (или морковь, тушенная с яблоками)	30	0,30	2,02	5,40	35,20
110	Свекольник со сметаной(или борщ)	150/5	1,57	4,23	15,43	88,60
174	Тефтели рыбные в томатном соусе	60/25	11,00	10,00	6,99	160,00
466	Рис припущенный	120	2,79	3,15	32,50	162,10
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Уплотненный ужин					

215,3 45	Рагу из овощей(или картофель,запеченный в сметанном соусе)	120	2,60	7,33	13,69	128,50
335	Пирожок печеный(или булочка,или вафли,или печенье)	50	7,45	5,74	18,87	152,00
628	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	ИТОГО		44,02	49,72	229,09	1472,10
10 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,51	0,36	25,66	110,30
628	Чай без сахара	150	0,16	0,00	0,06	0,90
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
73,31	Салат картофельный с сол.огурцами(или зеленым горошком)	30	0,56	1,52	4,27	31,50
186,1 32	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом(или суп из овощей)	150/5	0,82	4,02	8,54	67,00
645,1 93	Плов из курицы(или плов из отварной говядины)	60/120	18,05	15,37	37,22	350,50
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Уплотненный ужин					
142,4 23	Запеканка морковная с творогом (или лапшевник с творогом)	120	12,00	7,29	27,40	202,00
550	Соус молочный сладкий	50	1,62	3,27	9,85	73,00
	Вафли(или печенье,или пряник)	40	1,36	12,08	25,88	212,00
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,20
	ИТОГО		47,34	51,54	249,14	1574,50
	Итого за весь период		516,79	484,73	2330,76	15221,28
	Среднее значение за период		51,68	48,47	233,08	1522,13

