

УТВЕРЖДЕНО : Заведующий МБДОУ №62 Чусовитина Н.И.

10 -дневное меню для детей с 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	130	3,9	3,7	27,5	114,7	0,3	7.7/4
	Батон с повидлом	50	3,31	1,26	35,79	101,2		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,4	11,3	64,1	0,4	7.067
Итого завтрак		350	8,4	9,4	40,6	280	0,7	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,31	9,27	70	4,1	7.008
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	30	0,9	3,3	3	74,9	1,9	7.32/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,3	3,3	9,3	91,8	10,7	7.11/2/2
	Гуляш из отварного мяса	50	7,4	7,7	2,2	89,1	0	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,2	4,9	27,7	96,2	5,2	7.44/3/4
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,7	54	17,5	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
Итого обед		450	14,7	16,45	71,05	490	35,3	
Уплотненный полдник	Биокефир	150	1,64	1,16	5,2	51		7.403/12
	Сырники из творога	130	4,31	7,1	21,16	152	1,08	7.077
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	10,14	49		7.050
Итого полдник		300	7,6	8,46	36,5	252	1,08	
Итого за 1 день		1200,00	31,0	34,62	157,42	1092	33,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	130	4,2	3,9	20,2	86,4	0,2	7.15/4/1 (7.н124с)
	Батон с маслом	50	3,13	9,45	21,4	98,2	0	7.035-5
	Какао с молоком	170	3,3	2,9	19,4	95,4	0,4	7.285
Итого завтрак		350	8,4	9,4	40,6	280	0,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0,08	8,8	70	16	7.033/2
Обед	Салат из помидор с растительным маслом	30	0,3	3	1,05	52,4	6,72	7.333
	Борщ со сметаной	150	1,35	3,2	6,45	135,2	14,5	7.2/2
	Мясо говядины тушенное с овощами	160	12,50	12,50	15,80	207,60	8,5	7.3/8
	Напиток с витаминами Витошка (КИСЕЛЬ)	150	0	0	4,6	22,4		7.504
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	17	72,4	0	7.003
Итого обед		450	14,7	16,45	71,05	490		
Уплотненный полдник	Рыба отварная под маринадом	130	5,05	7,21	5,52	156,3	5,69	7.2/7/1
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	5,4	46,7	0,26	7.118/3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
Итого полдник		300	7,6	8,46	36,5	252	5,95	
Итого за 2 день		1200,00	30,96	34,62	157,42	1092	33,75	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша молочная ассорти рис , греча	130	3,2	3,8	16	91,2	0,3	7.18/4
	Батон с маслом и сыром	50	5,7	8	31,36	124,7		7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,4	11,3	64,1	0,4	7.067
Итого завтрак		350	8,4	9,4	40,6	280	0,7	
Второй завтрак	Банан	100	0,3	0,31	9,27	70	4,1	7.008
	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,45	2,04	2,88	41,8	1,44	7.31/1
	Суп лапша на курином бульоне	150	1,3	2,2	9	90,3	0,3	7.16/2/2
	Суфле из мяса кур паровое	50	9,80	11,30	2,20	167,30	0,2	7.8/9
	Капуста тушеная	110	2,5	2,1	9,9	64,2	14,4	7.8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,7	54	17,5	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	17	72,4	0	7.003
Итого обед		450	14,7	16,45	71,05	490	33,84	
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем запеченный	130	5,05	7,21	5,52	156,3	1,4	7.4/6/3
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	5,4	46,7	0,26	7.118/3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
Итого полдник		300	7,6	8,46	36,5	252	1,66	
Итого за 3 день		1200,00	30,96	34,62	157,42	1092	45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с лапшой	130	2,21	2,3	7,8	86,4	0,2	7.21/2
	Батон с маслом	50	3,13	9,45	21,4	98.2	0	7.035-5
	Какао с молоком	170	3,3	2,9	19,4	95,4	0,4	7.285
Итого завтрак		350	8,4	9,4	40,6	280	0,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0,08	8,8	70	16	7.033/2
Обед	Салат из свежих огурцов с растиельным маслом	30	0,18	2,9	6,78	30	2,7	7.014-4
	Уха рыбацкая	150	5,1	1,5	7,3	91,7	10,3	7.30/2
	Печень по- строгановски	50	6,2	6,5	1,25	119,8	4,5	7.9/8/2
	Картофельное пюре	110	2,2	3,08	15	122,9	7,8	7.3/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0,07	13,5	53,2	52,5	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	17	72,4	0	7.003
Итого обед		450	14,7	16,45	71,05	490	77,8	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога	130	3,13	5,79	10,97	146,8	0,2	7.н140с
	Сгущеное молоко	10	1,05	1,24	8,19	16,1		7.351
	Биойогурт	150	2,3	1,7	9,3	54,1		7.27/1/12
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
Итого полдник		310	7,98	8,93	38,6	266	0,2	
Итого за 4 день		1210,00	31,08	34,86	159,05	1106	45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша молочная ассорти пшенично - кукурузная	130	3,9	3,9	17,8	91,2	0,3	7.19/4
	Батон с маслом и сыром	50	5,7	8	31,36	124,7		7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,4	11,3	64,1	0,4	7.067
Итого завтрак		350	8,4	9,4	40,6	280	0,7	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,27	0,9	70	3,9	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и раст маслом	30	0,36	2,4	6,06	41,7	0,4	
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,3	4	15,9	96,2	12,32	7.17/2/2
	Суфле из рыбы	50	7,3	2	1,5	118,5	0,61	7.61p
	рагу из овощей с соусом молочным	110	3,1	5,3	14,6	107,5	10,56	7.63с
	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	13,8	53,7	37,5	7.2/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	17	72,4	0	7.003
Итого обед		450	14,7	16,45	71,05	490	61,39	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия с сыром	130	6,03	8,26	19,46	176	0,0	7.43-2/3/2
	Чай с лимоном	150	0,07	0	6,9	27	0,6	7.11/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0	7.050
Итого полдник		300	7,6	8,46	36,5	252	0,63	
Итого за 5 день		1200,00	30,96	34,62	157,42	1092	45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,38	3,29	17,8	114,7	0,26	7,066
	Батон с повидлом	50	3,31	1,26	35,79	101,2		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,4	11,3	64,1	0,4	7.067
	Итого завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	0,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0,08	8,8	70	16	7.033/2
Обед	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	30	0,3	1,98	3	41,2	1,56	7.11/1
	Суп- пюре из разных овощей	150	2	2,7	7,2	90,3	11,3	7.27/2
	Пудинг из мяса	50	10,5	9,6	0,5	117,2	0,05	
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,4	27	114,9	0	7.н076/1
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,7	54	17,5	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	17	72,4	0	7.003
	Итого обед	450	14,7	16,45	71,05	490	30,41	
Уплотненный полдник	Напиток кисломолочный Снежок	150	1,38	2,16	7,07	49,6		7.356
	Запеканка из творога	130	4,05	5,33	13,2	151,3	0,28	7.9/5/2
	Сгущеное молоко	10	1,05	1,24	8,19	16,1		7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Итого полдник	310	7,98	8,93	38,6	266	0,28	
	Итого за 6 день	1210,00	31,08	34,86	159,05	1106	45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
			День 7					
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	4,16	3,9	20,28	86,4	0,26	7.н119с
	Батон с маслом	50	3,13	9,45	21,4	98,2	0	7.035-5
	Какао с молоком	170	3,3	2,9	20,8	95,4	0,4	7.285
	Итого завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	0,66	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,6	0,09	6,48	70	47,9	7.297/1
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,18	2,9	6,78	61,2	2,7	7.014-4
	Свекольник со сметаной	150	1,2	2,75	8,75	129,7	11,2	7.5/2/2
	Рагу из мяса кур	160	15,80	17,40	15,30	199,60	7,2	7.н070-2/1
	Напиток с витаминами Витошка (КИСЕЛЬ)	150	0	0	4,6	25,5		7.504
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	18	74	0	7.003
	Итого обед	450	14,7	16,45	71,05	490	21,1	
	Запеканка из рыбы с капустой	130	4,55	5,41	9,9	137,8	3,6	7.8/7
	Печенье	20	2	2	23	68,4		7.308/1
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,8	0,26	7.118/3
	Итого полдник	300	7,6	8,46	36,5	252	3,86	
	Итого за 7 день	1200,00	30,96	34,62	157,42	1092	33,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,1	4,7	17,68	91,2	0,26	7.8/4
	Батон с маслом и сыром	50	5,7	8	31,36	124,7		7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,4	11,3	64,1	0,4	7.067
	Итого завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	0,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0,08	8,8	70	16 7.033/2	
Обед	Салат из морской капусты, моркови с яйцом и раст. маслом	30	0,6	3,3	0,84	36	0,48	7.19/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,35	3,3	8,25	97,9	12,6	7.14/2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная мясом	160	12,24	11,2	22,4	212,4	8,5	7.36/8/4
	Соус молочный	20	0,3	1,1	1,3	17,3	0,05	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,7	54	17,5	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	17	72,4	0	7.003
	Итого обед	450	14,7	16,45	71,05	490	39,13	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный запеченный	130	5,03	7,21	17,96	167,3	0,11	7.038
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	35,7	0,26	7.118/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Итого полдник	300	7,6	8,46	36,5	252	0,37	
	Итого за 8 день	1200,00	30,96	34,62	157,42	1092	45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	3,9	3,38	19,9	86,4	0,26	7.н043
	Батон с маслом	50	3,13	9,45	21,4	98,2	0	7.035-5
	Какао с молоком	170	3,3	2,9	20,8	95,4	0,4	7.285
	Итого завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	0,66	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,31	9,27	70	4,1	7.008
Обед	Салат овощной с растительным маслом	30	0,96	2,46	2,76	54,7	2,1	7.425/1
	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	150	1,1	3,1	5,75	82,3	9,7	7.7/2
	Биточки (Котлета) паровые из мяса, запеченные в сметанном соусе	50	8,5	8	7	153,1	0,1	4.17/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	110	1,77	1,9	9,8	69,1	4,6	7.н113/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0,07	13,5	49,4	19,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	17	72,4	0	7.003
	Итого обед	450	14,7	16,45	71,05	490	35,67	
Уплотненный полдник	Сельдь	30	4,31	5,16	9,62	96,5		7.н125/3
	Картофель отварной с маслом сливочным	100	1,7	3,1	10,9	89,5	3,6	7.63с
	Чай с лимоном	150	0,07	0	6,9	27	0,6	7.11/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Итого полдник	300	7,6	8,46	36,5	262	4,2	
	Итого за 9 день	1200,00	30,96	34,62	157,42	1102,00	45	
	День 10							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	130	1,7	2,8	11,1	91,2	0,3	7.4/4
	Кофейный напиток с молоком	170	1,4	1,9	10,3	64,1	0,4	7.067

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Батон с маслом и сыром	50	2	7	20,1	124,7		7.357/7
	Итого завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280	0,7	
Второй завтрак	Банан	100	0,9	0,09	11,2	70	5,8	7.223/2
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	0,54	2,01	3,6	94,3	3,48	7.27/1
	Суп фасолевый	150	1,65	2,9	7,4	111,2	5,1	
	Бигус с мясом куры	160	7,5	4,3	9,68	182,9		7.350/2
	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0	9	43,2	11,4	7.2/10
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,5	11	58,4	0	7.003
	Итого обед	450	14,7	16,45	71,05	490	19,95	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	130	4	5,33	16,13	169,3	0,3	7.19/5/1
	Сгущенное молоко	10	1,05	1,24	8,19	16,1		7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	10,14	49	0,0	7.050
	Биокефир	150	1,4	2,16	5,2	41,6		7.403/12
	Итого полдник	310	7,98	8,93	38,6	262	0,3	
	Итого за 10 день	1210,00	31,08	34,86	159,05	1102	45	

Итого за весь период		310	347	1579	10968	416	
Среднее значение за период		31	35	158	1097	42	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		2,8	3,2	14,4			