

УТВЕРЖДАЮ

Зав. МДОУ «Детский сад № 180 «Солнышко»

О.В.Безрукавнова



# Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет

МДОУ «Детский сад № 180 «Солнышко»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,42	26,85	200,17	0,00	282
	Чай с лимоном	180	0,054	0,009	13,72	56,25	2,7	506
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
2 Завтрак:	Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,40	45,00	10,00	126
Обед:	Салат из свеклы отварной	40	0,68	2,04	3,72	36,22	3,38	60
	Щи из свежей капусты	150	0,88	2,95	3,12	43,59	10,10	154
	Плов из отварной птицы	160	10,02	9,99	27,75	237,44	0,30	416
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	170	4,76	3,72	6,95	80,34	1,19	530
	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,00	578
Ужин:	Суп молочный с макарон. изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,13	0,91	180
	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	310
	Кофейный напиток с молоком (2вар)	180	1,26	0,02	15,61	67,66	0,10	515
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за первый день			46,88	45,40	227,19	1510,21	28,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Омлет натуральный	110	9,47	14,55	2,57	179,18	0,00	311
завтрак:	Икра кабачковая (пром. произ.)	40	0,48	1,88	3,08	31,2	3,84	129
	Чай с лимоном	180	0,054	0,009	13,72	56,25	2,7	506
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
2 Завтрак:	Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0	126
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	46,0	2,00	532
Обед:	Салат из моркови	40	0,45	4,04	3,62	53,06	1,23	6
	Суп картофельный с макарон изд	150	1,66	1,76	9,08	68,12	6,81	161
	Рагу из овощей	110	1,88	7,97	9,26	118,63	7,33	210
	Мясо отварное	50	13,61	9,72	0,00	138,75	0,00	368
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	170	4,76	3,72	6,95	80,34	1,19	530
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,00	604
Ужин:	Сырники из творога запечённые	150	26,19	14,75	32,94	345,26	0,35	331
	Соус сметанный натуральный	30	0,93	5,64	2,05	63,53	0,06	455
	Молоко кипячёное	180	5,03	5,74	9,07	108,10	0,45	529
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за второй день			74,53	73,2	191,15	1711,3	36,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,18	161,25	1,03	277
	Чай с лимоном	180	0,054	0,009	13,72	56,25	2,7	506
	Бутерброд с сыром (1-й вар)	20/10	4,44	6,34	6,58	101,15	0,09	104
2 Завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0	126
Обед:	Салат из свеклы отварной	40	0,68	2,04	3,72	36,22	3,38	60
	Суп с крупой	150	1,24	3,14	8,65	67,92	0,81	170
	Гуляш из говядины	50	5,20	5,97	2,45	84,40	0,72	378
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	4,57	24,82	161,63	0,0	432
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0	4,0	532
	Мармелад	20	1,6	1,95	14,67	78,35	0,00	
Ужин:	Суфле рыбное	60	10,66	4,8	3,82	101,26	0,22	346
	Капуста тушёная	120	2,53	4,11	39,6	94,15	20,4	435
	Какао с молоком (2 вар)	180	3,05	0,63	29,45	135,78	0,28	509
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за третий день			49,62	43,18	235,76	1451,06	42,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса»	150	5,37	6,73	21,62	170,39	1,15	281
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	15,25	62,50	2,52	506
	Бутерброд с сыром (1-й вар)	20/10	4,44	6,34	6,58	101,15	0,09	104
2 Завтрак:	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,0	10,0	126
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,65	4,04	3,85	54,74	10,72	3
	Свекольник	150	1,30	2,64	7,25	69,46	5,24	145
	Котлеты	50	8,96	8,43	7,15	140,33	0,00	391
	Картофельное пюре	110	2,25	4,66	10,33	106,54	3,74	441
	Кисель из свежемороженых ягод	150	0,09	0,06	15,86	64,35	9,00	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	170	4,76	3,72	6,95	80,34	1,19	530
	Зефир	20	1,6	1,95	14,67	78,35	0,00	
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	1,6	324
	Молоко сгущенное	30	0,21	0,25	1,66	9,84	0,00	493
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,10	0,45	529
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,66	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за четвёртый день			56,02	58,97	188,25	1520,12	36,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	310
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,77	24,37	177,15	1,15	283
	Чай с лимоном	180	0,054	0,009	13,72	56,25	2,7	506
	Бутерброд с маслом	20/5	1,01	10,41	6,25	122,76	0,00	107
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	46,0	2,0	532
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0	126
Обед:	Салат из свеклы отварной	40	0,68	2,04	3,72	36,22	3,38	60
	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	150	1,37	2,67	5,95	60,3	7,35	158
	Каша перловая вязкая	110	4,01	6,31	18,7	149,22	0,78	267
	Мясо отварное	50	13,61	9,72	0,00	138,75	0,00	368
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	170	4,76	3,72	6,95	80,34	1,19	530
	Пирожки печённые	60	3,63	4,24	21,90	140,12	0,00	557
Ужин:	Рагу из овощей	200	3,43	14,50	16,85	215,70	13,34	210
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	1,26	0,018	15,61	67,66	0,10	515
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за пятый день			50,06	66,3	208,41	1645,95	42,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	5,37	6,73	21,62	170,39	1,15	281
	Чай с лимоном	180	0,054	0,009	13,72	56,25	2,7	506
	Бутерброд с повидлом (1 вар)	20/10	0,84	2,14	16,31	87,91	0,09	109
2 Завтрак:	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,0	10,0	126
Обед:	Салат картофельный	40	0,76	2,14	5,52	44,54	5,18	86
	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,40	7,11	148
	Курица в соусе с томатом	50	4,32	3,36	1,7	43,0	0,51	415
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	4,57	24,82	161,63	0,00	432
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	532
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	170	4,76	3,72	6,95	80,34	1,19	530
	Булочка молочная	60	5,88	2,78	34,74	187,2	0,15	580
Ужин:	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,16	16,52	134,16	0,91	179
	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	310
	Кофейный напиток с молоком (2в)	180	1,26	0,018	15,61	67,66	0,10	515
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за шестой день			45,43	40,82	227,09	1460,88	32,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блю д а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,56	5,44	27,29	182,79	1,03	279
	Чай с лимоном	180	0,054	0,009	13,72	56,25	2,7	506
	Бутерброд с маслом (1-й вар)	20/5	1,01	10,41	6,25	122,76	0,00	107
2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,0	10,0	126
Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	46,0	2,0	532
Обед:	Салат из свеклы отварной	40	0,68	2,04	3,72	36,22	3,38	60
	Суп картофельный с клёцками	150	0,66	1,48	3,63	35,65	4,28	160
	Жаркое по-домашнему	160	16,18	16,59	12,48	264,0	5,70	379
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0	4,0	532
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,8	0,00	602
Ужин:	Биточек рыбный	60	8,69	1,41	3,43	61,32	0,14	356
	Пюре из гороха с маслом	120	22,81	3,68	46,38	309,9	0,00	428
	Какао с молоком ( 2 вар)	180	3,05	0,63	29,45	135,78	0,28	509
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за седьмой день			67,25	43,85	256,1	1705,95	33,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Икра кабачковая (пром. произ)	40	0,48	1,88	3,08	31,2	3,84	129
завтрак:	Омлет натуральный	110	9,47	14,55	2,57	179,18	0,00	311
	Чай с лимоном	180	0,054	0,009	13,72	56,25	2,7	506
	Бутерброд с сыром (1-й вар)	20/10	4,44	6,34	6,58	101,15	0,09	104
2 Завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0	126
Обед:	Салат картофельный	40	0,76	2,14	5,52	44,54	5,18	86
	Щи из свежей капусты	150	0,88	2,95	3,12	43,59	10,10	154
	Бефстроганов из отварной говядины	50	8,81	8,22	0,84	112,69	0,2	377
	Рис отварной	110	2,74	4,47	27,58	165,51	0,00	424
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0	4,0	532
	Пряники	20	1,18	0,94	15,0	73,2	0,00	603
Ужин:	Пудинг творожный запечённый	150	22,34	14,92	34,47	333,89	0,29	329
	Салат из моркови	40	0,45	4,04	3,62	53,06	1,23	6
	Молоко кипячёное	180	5,03	5,74	9,07	108,10	0,45	529
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за восьмой день			64,13	67,6	209,36	1686,84	38,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,18	161,25	1,03	277
	Чай с лимоном	180	0,054	0,009	13,72	56,25	2,7	506
	Бутерброд с сыром (1-й вар)	20/10	4,44	6,34	6,58	101,15	0,09	104
2 Завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0	126
Обед:	Кукуруза отварная	40	2,99	2,96	19,2	128,8	0,00	190
	Суп картофельный с бобовыми (1й вариант)	150	1,37	2,67	5,95	60,3	7,35	158
	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	50	4,49	6,98	5,34	102,14	0,00	400
	Капуста тушеная	110	2,32	3,77	36,34	86,30	18,7	435
	Кисель из свежемороженых ягод	150	0,09	0,06	15,86	64,35	9,00	519
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	170	4,76	3,72	6,95	80,34	1,19	530
	Мармелад	20	1,6	1,95	14,67	78,35	0,00	
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	100	16,87	10,03	2,28	166,87	0,07	348
	Икра свекольная	120	1,68	9,03	7,57	142,72	7,56	133
	Какао с молоком (2-й вар)	180	3,05	0,63	29,45	135,78	0,28	509
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за девятый день			54,44	54,66	230,53	1573,2	57,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Каша «Дружба»	150	3,95	8,48	17,01	161,45	0,99	275
	Чай с лимоном	180	0,054	0,009	13,72	56,25	2,7	506
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	122
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	46,0	2,0	532
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,40	45,0	10,0	126
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,65	4,04	3,85	54,74	10,72	3
	Борщ из свежей капусты	150	0,91	3,05	5,42	53,92	7,66	140
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	5,41	189,0	0,00	252
	Мясо отварное	50	13,61	9,72	0,00	138,75	0,00	368
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Полдник:	Кисломолочный напиток	170	4,76	3,72	6,95	80,34	1,19	530
	Булочка ванильная	60	4,76	5,01	35,71	206,92	0,00	577
Ужин:	Картофель отварной	200	3,68	9,56	21,9	172,72	26,88	188
	Сельдь с луком	30	3,03	2,39	1,27	38,79	0,95	364
	Кофейный напиток с молоком (2в)	180	1,26	0,018	15,61	67,66	0,10	515
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,00	123
Итого за десятый день			51,45	53,2	210,78	1606,02	63,3	
Итого за весь период			559,81	547,18	2184,62	15871,53	412,52	

Среднее значение за период			55,98	54,71	218,46	1587,15	41,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								