

Утвердить:
Зав. МБДОУ детский сад
общеразвивающего вида
с. Тунгокочен
Пляскина М.С.

Примерное 10-дневное меню для детей от 1 до 3 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая цен-сть (ккал)	витамины	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 1 завтрак	каша манная	150	4,5	6,1	22,3	162,7	0,4	62
	чай сладкий	150	0,1	0	9,7	39,1	-	1
	хлеб	35	2,6	1	18	91,7	-	81
	с маслом	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	83
II завтрак	компот из сухофруктов	150	-	-	11,6	46,5	-	8
обед	щи со свежей капустой	150	5,4	6,2	4,2	95,4	5,2	41
	плов рисовый	150	19,33	16,19	33,99	359	0,96	50
	напиток голубичный	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0	10
	хлеб	35	2,6	1	18	9,7	-	81
полдник	вареники с картошкой	150	5,903	1,465	48,540	218,789	19,4	8
	чай сладкий	150	0,1	0	9,7	39,1	-	1
	хлеб	35	2,6	0,1	18	91,7	-	81
Итого за 1 день			43,663	33,415	208,31	1191,245	100,98	
День 2 завтрак	суп молочный вермишелевый	150	4,3	3,5	14,12	108	-	44
	чай с молоком	150	0,1	0	9,7	39,1	-	2
	хлеб	35	2,6	1	18	9,7	-	81
	вафли,	20	0,6	0,7	15,5	70,8	-	79
II завтрак	яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	14
обед	суп гороховый с гренками	150	4,7	3,2	19,3	123,9	2,7	42
	картофельное пюре	150	3,3	5,2	21,6	146,5	10,4	53
	котлета рыбная	60	12,9	6,7	8,2	117,0	0,6	60
	сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	3
	хлеб	35	2,6	1	18	91,7	-	81
полдник	блины с маслом	150	11,3	17,65	62,8	428	0,56	70
	чай с молоком	150	4,3	3,5	14,12	108	-	2
Итого за 2 день			48,78	42,9	224,07	2170,10	25,26	
День 3 завтрак	каша пшеничная	150	5,1	6,0	23,8	170,2	0,4	64
	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
	хлеб с повидлом	40	2,91	4,67	11,38	184	0,11	84
II завтрак	яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	14
обед	суп с дом. лапшой	150	2,8	5,8	13,9	120	6,6	49
	рожки	150	6,2	5,5	12,1	121,6	3,9	54
	гуляш	60	20,624	16,304	5,248	250	-	52
	напиток брусничн.	150	0,51	14,23	14,23	61	75,0	10
	хлеб	35	2,6	1	18	91,7	-	81
полдник	каша рисовая	150	4,9	6,7	29,9	200,7	0,5	60
	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
	хлеб	35	2,6	1	9,7	39,1	-	81
	конфета	9						
Итого за 3 день			49,394	47,494	165,159	2170,4	97,21	

День 4 завтрак	каша ячневая	150	4,4	5,4	22,4	155,3	0,3	67
	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
II завтрак	кисель	150	-	-	9,8	40	15	7
обед	суп с клецками	150	4,5	4,5	11,0	102,5	4,3	33
	капуста тушеная	150	3,6	3,1	15,5	106,4	31,7	49
	сок грушевый	150	0,54	0,36	29,34	123	3,60	3
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
полдник	рожки отварные	150	6,2	5,5	12,1	121,6	3,9	54
	зеленый горошек	30	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6	30
	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
	печенье	40	15	2	14,9	83,1	-	75
Итого за 4 день			29,94	18,96	191,54	3577,9	60,4	
День 5 завтрак	каша рисовая	150	3,6	5,5	19,9	144,1	0,4	60
	чай с молоком	150	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
	пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	-	91
II завтрак	груша	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	13
обед	рассольник	150	5,7	7,1	8,4	121,7	4,1	40
	перловка	130	6,6	5,7	3,6	223	0,5	70
	гуляш	60	20,624	16,304	5,248	250	-	52
	салат из свеклы	30	1,42	6,09	8,36	93,9	-	23
	сок сливовый	150	1,98	0,18	22,68	100	5,40	3
полдник	каша манная	150	4,5	6,1	22,3	162,7	0,4	62
	чай с молоком	150	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
Итого за 5 день			320,3	54,874	175,188	3289,6	15,8	
День 6 завтрак	каша гречневая	150	4,3	5,8	25,4	172,4	0,5	69
	чай с молоком	150	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
	конфеты	9						
II завтрак	груша	80	0,3	0,2	8,2	37,6	-	13
обед	борщ	150	5,7	6,9	7,7	118,4	5,3	39
	картофель туш-ный	150	5,31	5,43	9,7	12,87	2,05	48
	салат из капусты	40	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	25
	компот сухофрукты	150	-	-	11,6	46,5	-	8
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
полдник	лепешка	150	12,2	10,29	70,7	421,0	0,71	78
	чай с молоком	150	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	2
Итого за 6 день			39,05	38,66	219,01	2908,01	29,03	
День 7 завтрак	суп молоч. вермиш.	150	7,5	6,5	23,54	181	44	44
	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
	сыр	15	3,48	3,43	-	54	-	86
II завтрак	кисель	150	-	-	9,8	40	15	7
обед	суп геркулесовый с туш. говядиной	150	2,09	2,36	10,83	87,603	13,5	47
	рожки	130	7,2	7,38	37,512	248,85	-	54
	гуляш	50	20,624	16,304	5,248	250	-	52
	чай сладкий	150	0,1	-	97	39,1	-	1
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
полдник	биточки манные	100	7,68	5,78	40,84	246	0,52	71
	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
Итого за 7 день			54,074	43,754	280,17	3058,753	73,02	

День 8 Завтрак	рожки	130	7,2	7,38	37,512	248,85	-	54
	икра кабачковая	40	0,798	3,738	3,234	49,98	2,94	61
	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
II завтрак	сок яблочный	150	0,90	-	22,86	95	7,2	3
обед	суп рыбный (сайра)	150	4,07	1,04	6,66	60,34	3,21	38
	картофель туш-ный	150	5,31	5,43	9,77	12,87	2,05	48
	напиток голубичный	150	0,61	0,25	18,67	19	90	10
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
полдник	пирожки с картошкой	150	3,9827	5,2346	39,16	216,728	0,2225	91
	чай с молоком	150	0,1	-	97	391	-	1
Итого за 8 день			28,9007	25,492 6	280,506	3051,018	105,62 25	
День 9 завтрак	каша на молоке «Дружба»	150	5,5	8,77	29,27	213	-	68
	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
	конфета	9						
II завтрак	груша	80	0,3	0,2	8,2	37,6	-	13
обед	суп вермишелевый с туш-ной говядин.	150	2,68	283	17,14	104,7	8,25	43
	гречка	130	8,59	6,09	38,64	243	-	69
	гуляш	50	20,624	16,304	5,248	250	-	52
	компот сухофрукты	150	0,52	-	13,48	53,72	0,4	8
полдник	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
	пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	-	91
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
Итого за 9 день			95,414	37,594	189,878	2674,27	8,65	
День 10 завтрак	яйцо отварное	50	5,08	4,6	0,28	63	-	54
	хлеб с повидлом	40	2,91	4,67	11,38	184	0,11	84
	чай с молоком	150	0,1	-	9,7	39,1	-	2
II завтрак	сок абрикосовый	150	0,90	-	22,86	95	6,0	3
обед	суп рисовый с туш-ной говяд.	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	48
	картофельное пюре	150	3,3	5,2	21,6	146,5	10,5	53
	салат из капусты	40	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	25
	кисель	150	-	-	9,8	40	15	7
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
полдник	каша пшённая	150	5,1	6,0	23,8	170,2	0,4	64
	чай с молоком	150	1,71	1,55	7,54	51,53	0,79	2
	хлеб	35	2,6	1	18	917	-	81
	конфета	9						
итого за 10 день			29,48	32,46	168,80	2773,77	70,42	