

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №9 «Родничок»



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Детский сад №9 «Родничок»

И.И. Блинова

**Примерное
десятидневное меню
с 10,5 часовым
пребыванием детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет.**

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №1								
ЗАВТРАК	1)Каша манная молочная	150,0	3,69	6,16	17,90	142,44	0,73	99 ^а
	2)Чай с сахаром	150	-	-	11,98	45,5	-	411 ^а
	3)Печенье (в завис. от приобретения)	15,0	0,94	2,25	8,37	54,5	-	-
	4)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
Итого		326	6,23	13,63	38,31	296,61	0,92	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фрукты (в завис. от прибор.) (бананы)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
Итого		84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
ОБЕД	1)Салат из свеклы с зел горошком	40	0,82	2,0	3,79	36,36	4,4	35 ^а
	2)Ши из св.капусты с мясом птицы со смет.	150/20/7	3,66	5,24	10,18	102,45	33,22	73 ^а
	3)Гёфтели мясные	60,0	10,78	7,95	1,1	134,05	0,75	303 ^а
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33	14,25	339 ^а
	5)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81		373 ^а
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0	-	-
	7)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	Итого		560	20,86	19,22	58,71	499,0	52,89
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5	-	
Итого		225	7,48	6,65	21,65	172,5	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,83	39,5	136,31	1042,87	64,71	

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №2								
ЗАВТРАК	1)Вареники ленивые творожные	110,0	15,58	10,85	17,99	234,3	0,4	501 ^а
	2)Кофейный напиток с молоком.	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^а
	3)Булочка с маслом	25,5	1,94	3,85	12,31	89,55		1
Итого		290	21,72	19,5	47,33	448,75	0,4	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из моркови	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65	1,6	42 ^а
	2)Рассольник на курином бульоне, со сметаной.	150,0/7	1,53	3,85	11,16	84,31	7,82	79 ^а
	3)Плов из мяса птицы	150,0	12,71	11,45	23,52	249,97	1,8	321 ^а
	4) Хлеб (пеклеваемый новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66		
	5) Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		520,0	16,61	17,63	65,01	484,36	11,22	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419 ^а
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	10,0	0,04	-	6,53	24,4	0,05	
Итого		235,0	7,52	7,65	28,18	196,9	2,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,79	36,32	159,08	1210,64	16,0	

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №3								
ЗАВТРАК	1)Каша пшеничная молочая	150,0	4,32	5,93	21,21	154,76	0,75	191 ^а
	4)Яйцо вареное	1/2(20,0)	2,54	2,3	0,14	31,4	0,17	227 ^а
	2)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5		411 ^а
	3)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		350	8,8	12,08	45,64	321,21	0,920	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	40,0	0,54	2,0	3,51	33,81	3,86	11 ^а
	2)Суп из макаронных изделий с мясом птицы со смет.	150,0/20/7	3,51	5,22	11,65	108,56		100 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	60,0	10,0	3,32	7,5	100,52	0,15	271 ^а
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33	14,25	339
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84	2,05	366 ^а
	6) Хлеб (пеклеваемый новый).	30,0	1,8	0,3	13,8	66		
	7)Компот из сушеных фруктов.	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		560	18,62	14,84	65,58	523,97	20,58	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое.	200,0	5,6	6,49,4	116,0	2,0		419
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		225,0	7,48	6,65	21,65	172,50	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,84	32,29	151,43	1098,31	25,38	

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №4								
ЗАВТРАК	1) Омлет натуральный	80,0	5,8	8,94	3,53	120,92	0,3	229
	2) Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^а
	3) Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		260	11,94	17,59	32,87	335,37	0,3	
2-ой ЗАВТРАК	1) Фрукты (яблоко)	97,0	0,39	-	10,96	44,62	12,61	
Итого		97,0	0,39	-	10,96	44,62	12,61	
ОБЕД	1) Салат из моркови	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65	1,6	42
	2) Суп свекольный на мясном б-не со сметаной	150,7	1,6	2,17	11,96	69,97	10,62	2 ^а
	3) Гуляш из отварного мяса	40/30	8,17	6,88	4,89	113,3		293 ^а
	4) Каша гречневая	100,0	3,17	2,99	15,59	103,58		
	5) Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеваемый новый)..	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
Итого		540,0	15,31	14,37	62,77	436,93	12,49	
ПОЛДНИК	1) Какао с молоком	180,0	2,8	3,2	23,73	103,5	1,0	416
	2) Булка (батон) <i>с сахаром</i>	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		205,0	4,68	3,45	35,98	160,0	1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,32	35,41	142,58	976,92	26,4	

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №5								
ЗАВТРАК	1)Каша «Дружба» (молочная)	150,0	3,61	5,6	19,6	142,88	0,75	4 ^а
	2)Чай с молоком с сахаром	150,0/11	2,1	2,4	15,48	89,0	0,75	411
	3)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	4)Масло слив. (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6
	5)Сыр (в завис. от приобретения) Костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	7
Итого		336	9,19	13,47	47,39	342,50	1,67	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктов. (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из свеклы с солеными огурцами	40,0	0,5	1,54	3,67	29,95	1,92	37
	2)Суп картофельный с рыбой	150,0	9,71	3,21	15,36	129,11	12,8	5 ^а
	3)Котлета из мяса говядины	60,0	12,02	11,03	7,37	177,26	0,7	299 ^а
	4)Капуста тушеная	120,0	2,5	2,13	9,24	66,13	84,6	354
	5)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеванный новый).	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
Итого		550,0	26,68	17,94	62,68	519,88	129,0	
ПОЛДНИК	1)Кисель	180,0	-	-	10,22	53,34	14,0	396 ^а
	2)Булочка «Домашняя»	70,0	4,12	5,04	26,63	168,56	0,2	452 ^а
Итого		250,0	4,12	5,04	36,85	221	14,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,93	36,64	165,48	1164,01	132,55	

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №6								
ЗАВТРАК	1)Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром	150,0	4,19	2,98	32,12	179,89	0,33	219 ^а
	2)Яйца вареные	1/2(20)	2,54	3,62	0,06	33,05		
	3)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5		411
	4)Печенье (в завис. от приобретения)	15,0	0,94	2,25	8,37	54,5	-	-
	5)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
Итого		350,0	7,71	9,15	52,67	344,34	0,33	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктов. (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Сельдь	40,0	2,55	3,28	-	39,58		
	2)Борщ на мясном бульон. со смет.	150/7	1,45	3,64	8,44	68,69	22,92	64 ^а
	3)Запеканка картофельная с мясом	150,0	9,72	10,71	19,48	216,3	22,55	308 ^а
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81	1,370	373 ^а
	5)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	6)Хлеб (пеклеваемый новый).	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
Итого		550,0	16,1	18,4	57,02	456,45	47,11	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116	2,0	419
	2)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		225	7,48	6,63	21,65	172,5	20,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,23	34,37	149,9	1053,92	51,32	

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №7								
ЗАВТРАК	1)Сырники из творога	100,0	14,64	9,4	11,76	202,81		245 ^а
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,28	17,14	4,5	1 ^г
	3)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^а
	4)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		310	20,78	18,05	44,38	434,4	4,77	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктов. (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Икра овощная	40,0	0,81	2,05	4,82	40,3	4,84	56 ^а
	2)Суп крестьянский на курином бульоне со смет.	150/7	1,05	3,9	10,57	83,15	13,22	8 ^а
	3)Биточки из мяса птицы запеченные	60,0	12,50	11,90	9,27	194,9	1,0	323 ^а
	4)Рис отварной	100,0	2,12	2,47	21,46	118,83		332
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84	2,05	336 ^а
	6)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	7)Хлеб (пеклеваемый новый)..	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
Итого		560,0	18,93	21,37	76,41	576,45	20,68	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419
	2)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		225	7,48	6,65	21,65	172,5	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,13	46,26	161,0	1263,98	29,15	

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №8								
ЗАВТРАК	1)Каша «таллинская» молочная	150,0	4,7	6,18	81,07	157,09	0,75	13 ^а
	2)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5		411
	3)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
	5)Сыр (порционный) костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	7 ^а
Итого		336	10,3	11,65	105,99	313,26	0,92	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	40,0	0,54	2,0	3,51	33,81	3,86	11
	2)Суп овощной с мясом со сметаной	150/7	1,26	3,75	7,11	63,19	14,77	9 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	60,0	10,0	3,32	6,85	100,52	0,1	271 ^а
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33	14,25	339
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84	2,05	366
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0		-
	7)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		560	16,37	13,37	60,39	427,12	35,3	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	3)Повидло(в зависимости от приобретения)	10,0	0,04	-	6,53	24,4	0,5	
Итого		235,0	7,52	6,65	28,18	196,9	2,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,13	31,86	213,12	1017,91	40,15	

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №9								
ЗАВТРАК	1)Каша геркулесовая молочная	150,0	4,11	6,23	18,43	121,89	0,75	10 ^а
	2)Чай с сахаром	150,0	-	-	11,98	45,5		
	3)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
	5)Сыр (порционный). костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	7 ^а
Итого		336	7,61	11,7	42,72	278,06	0,92	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фрукты (в зависимости. от приобретения.) (банан)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
Итого		84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
ОБЕД	1)Салат морковный	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65	1,6	42
	2)Суп рыбный	150,0	9,05	2,86	4,62	64,22	3,64	14 ^а
	3)Котлета из мяса говядины	60,0	12,02	11,03	7,37	177,26	0,7	299 ^а
	4)Рагу овощное	130,0	3,52	4,18	17,52	123,04	40,3	361
	6)Хлеб (пеклеваемый) новый	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0		-
	7)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		560,0	26,96	20,4	59,84	514,6	46,94	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,04	9,4	116,0	2,0	419
	2)Оладьи	70,0	4,4	5,86	27,1	179,9	0,3	431 ^а 432
Итого		270,0	10,0	11,9	36,5	295,9	2,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,83	44,08	156,7	1163,30	58,49	

Десятидневное примерное меню детей 1,5 - 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №10								
ЗАВТРАК	1)Запеканка из творога	110,0	15,44	10,13	12,34	207,37	0,2	251
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,28	17,14	4,5	1 ^г
	3)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^а
	4)Бутерброд с маслом	25,5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		320	21,58	18,78	44,96	438,96	4,7	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фрукты (яблоко)	97,0	0,39	-	10,96	44,62	12,61	
Итого		97,0	0,39	-	10,96	44,62	12,61	
ОБЕД	1)Салат из свеклы	40,0	0,63	2,0	5,0	39,56	3,7	34
	2)Суп горох. с гречками, со смет.	150/7	5,54	4,15	21,22	146,79	10,77	2 ^б
	3)Голубцы ленивые	150,0	12,29	11,08	12,42	199,9	48,8	314
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81	1,37	373 ^а
	5) Хлеб (пеклеванный) новый.	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0		-
	6)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		550,0	19,37	16,7	69,65	522,49	64,91	
ПОЛДНИК	1)Какао с молоком	180,0	2,8	3,2	23,73	103,5	1,0	416
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	3)Сыр (порциями)	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	
Итого		211,0	6,24	5,05	35,98	181,12	1,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,58	40,53	185,55	1187,19	83,39	