

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ "Детский сад № 29"

И.Ф.Будим

" 12 " октября 2022 г

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

№ рец.	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	30	2,32	6,05	14,97	120,20
2 завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
Обед						
27	Икра свекольная	30	0,65	2,00	7,04	37,20
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,40
200	Тефтели из говядины	60	9,88	7,16	9,90	141,50
472	Каша рассыпчатая	120	6,98	4,90	37,57	213,00
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
Уплотненный ужин						
215	Рагу из овощей	120	1,86	5,59	16,67	105,40
313	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
645	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,70	44,42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	ИТОГО		39,41	47,42	265,41	1566,62
2 день						
Завтрак						
53	Суп молочный макаронными изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,40
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,90	14,96	160,90
262	Какао с молоком	150	2,67	2,80	15,14	93,17
2 завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
Обед						
27	Икра морковная	45	0,99	3,00	10,51	55,60
110	Свекольник с мясом сметаной	150/10/5	1,57	4,23	15,43	88,60
325	Котлета рыбная любительская	60	10,12	5,35	4,84	104,28
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,60
333	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,80

588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	Уплотненный ужин					
469	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	120	20,90	5,50	25,70	233,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
811	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0,00	21,72	81,90
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	ИТОГО		85,68	44,64	234,60	1485,80
3 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	2,39	4,40	28,02	154,60
628	Чай без сахара	150	0,16	0,00	0,06	0,90
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
37	Винегрет	30	0,53	2,01	3,39	31,00
135	Суп гороховый с мясом	150/10	3,57	3,23	14,44	95,90
402	Плов из курицы	50/10	15,61	14,19	29,43	299,10
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	Уплотненный ужин					
132	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2,00	124,00
335	Пирожок печеный	50	7,45	5,74	18,87	152,00
262	Какао с молоком	150	2,67	2,80	15,14	93,17
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	ИТОГО		47,75	48,16	214,05	1435,67
4 день						
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой	150	3,72	4,66	14,95	113,30
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
88	Икра свекольная	45	0,99	3,00	10,51	55,60
138	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,10	4,04	8,98	72,10
191	Печень по-строгановски	50/50	13,57	6,89	4,00	132,10
191	Макаронные изделия отварные	120	4,39	3,84	31,62	170,90
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90

	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	Уплотненный ужин					
118	Запеканка манная с изюмом	120	4,85	4,16	28,35	163,80
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
300	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,70	44,42
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	ИТОГО		39,35	38,83	263,91	1492,67
5 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	37,41	8,90	14,96	160,90
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,90
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
27	Икра морковная	45	0,99	3,00	10,51	55,60
129	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,70	4,08	12,42	89,30
180	Гуляш из говядины	50/25	15,51	12,82	3,55	190,70
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,60
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	Уплотненный ужин					
154	Суп молочный с крупой	150	0,99	3,05	10,97	69,60
834	Шанежка наливная	50	3,90	4,52	26,29	154,90
300	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,70	44,42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	ИТОГО		71,24	47,98	220,67	1412,02
6 день						
	Завтрак					
521	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,90
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
28	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	Суп из овощей 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	Соус сметанный (или молочный)	20	0,29	1,01	1,27	15,20
469	Макаронные 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	15	1,14	0,14	7,46	33,90

	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	Уплотненный ужин					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	120	8,01	5,22	19,62	133,10
	Вафли	15	0,51	4,53	9,71	79,50
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	ИТОГО		41,77	47,69	225,37	1423,92
7 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
300	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,70	44,42
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
27	Икра свекольная	30	0,65	2,00	7,04	37,20
186	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	150	4,80	3,56	12,93	98,40
309	Рыба, тушенная с овощами (или примушенная в молоке)	60/21	16,37	11,45	2,78	179,00
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	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	Уплотненный ужин					
292	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	120	20,90	5,50	25,70	233,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,61	4,11	32,20
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,40	26,59	188,40
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
645	Напиток кисло-молочный Снежлк (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,10
	ИТОГО		63,94	51,97	245,23	1627,58
8 день						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,40
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
93	Винегрет овощной	30	0,53	2,02	3,39	31,00
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	150/10	2,41	3,14	16,20	97,40

439	Курица отварная	70	15,60	10,90	0,55	162,00
528	Соус красны основной	30	0,23	0,62	2,19	14,20
482	Капуста тушенная	120	0,65	4,21	19,78	100,20
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	Уплотненный ужин					
132	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2,00	124,00
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
811	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0,00	21,72	81,90
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	ИТОГО		41,56	45,58	229,53	1432,20
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	45	37,41	8,90	14,96	160,90
269	Какао с молоком	150	2,66	2,80	15,14	93,20
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
27	Икра моркврвная	45	0,99	3,00	10,51	55,60
110	Щи из свежей капусты со сметаной мясом	150/5/10	0,82	4,02	8,54	67,00
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	60/25	11,00	10,00	6,99	160,00
333	Каша рассыпчатая	120	6,98	4,90	37,57	213,00
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	Уплотненный ужин					
215	Рагу из овощей	120	1,86	5,59	16,67	105,40
687	Пирожки печеные	50	2,94	2,68	21,41	116,10
300	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,70	44,42
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	ИТОГО		72,36	48,24	246,19	1500,62
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	2,39	4,40	28,02	154,60
628	Чай без сахара	150	0,16	0,00	0,06	0,90
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90

Обед						
186	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,60
645	Азу	60/120	20,22	16,64	18,10	298,90
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
Уплотненный ужин						
142	Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	100	10,00	6,07	22,80	168,00
550	Соус молочный сладкий	20	0,38	1,07	2,74	21,50
337	Шанежка наливная	50	3,90	4,52	26,29	154,90
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	20	0,09	0,14	9,96	42,80
	ИТОГО		47,46	44,55	229,01	1437,40
	Итого за весь период		550,52	465,06	2373,97	14814,50
	Среднее значение за период		55,05	46,51	237,40	1481,45