

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МАДОУ "Д/с №16"  
 С.В.Гладенькова

Примерное десятидневное меню

возрастная категория 1-3 года, сезон лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Макароны отварные	120	5.2	3.36	26.54	156.8	0	147
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Кисель из плодового концентрата	150	3.15	3.7	12.9	88	1.2	213
	Итого	305	10.23	11.32	52.07	342.12	1.24	
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок яблочный	150	0.95	0	17.15	68	3.7	399
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	40	0.93	3.46	1.66	33.33	11.76	6
	Суп картофельный с крупой	130	2.3	2.45	8.84	43.69	4.2	80
	Котлеты	60/44,4	8.7	9.84	7.74	155.4	0.05	70
	Каша перловая рассыпчатая	100/30	3.5	3.93	17.93	87.33	0.68	124
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0.032	700
	Соус томатный	15	0.15	0.66	0.9	10.5	0.4	159
	Итого	535	18.31	20.75	75.65	490.6	17.42	
<b>Уплотненный полдник:</b>								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110/78,46	2.89	4.88	15.6	98	3.46	151
	Молоко кипяченое	150	4.57	4.08	7.57	85	2	400
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	15	368
	Булочка домашняя	30	1.98	3.75	16.17	143	0	469
	Итого	390	9.92	13.19	51.1	370	20.46	

<b>Итого за первый день:</b>		1380	39.41	45.26	195.97	1270.72	42.82	
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша овсяная молочная	150	4.02	8.35	21.32	167.25	0.18	130
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.9	10.6	70	0.97	395
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Сыр порционный	8	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>10.52</b>	<b>13.84</b>	<b>44.47</b>	<b>337.57</b>	<b>1.22</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидоров	40	0.33	1.6	1.8	23.33	2.76	8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	5.73	12.29	62.85	5.94	82
	Плов из курицы	100/44,5	8.3	6.34	23.65	216	0.97	100
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>13.26</b>	<b>14.46</b>	<b>77.7</b>	<b>476.99</b>	<b>9.97</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>								
	Фрикадельки рыбные отварные	60/45	8.99	4.62	5.4	77.98	0.17	263
	Капуста тушеная	120/99,52	2.48	6.88	11.31	94	20.59	336
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	10.2	39	0.2	194
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	22	95	10	368
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14.27</b>	<b>12.21</b>	<b>57.77</b>	<b>343.78</b>	<b>30.9</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1388</b>	<b>42.05</b>	<b>42.81</b>	<b>184.44</b>	<b>1230.34</b>	<b>43.19</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7.47	9.5	23.27	153.57	0.15	133
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	10.2	39	0.2	194
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>9.45</b>	<b>13.77</b>	<b>46.1</b>	<b>289.89</b>	<b>0.39</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401



Обед:								
	Салат из свежих огурцов	40	0.33	1.8	3.2	22	1.53	9
	Борщ	150	0.96	3.91	9.55	76.25	5.6	56
	Жаркое по-домашнему	150/67,7	15.36	5.6	16.32	190.8	2.3	276
	Кисель из плодового концентрата	150	0.42	0.045	22.65	92.7	0.82	213
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	530	19.75	12.13	70.86	471.81	10.25	
Уплотненный полдник:								
	Вареники ленивые	100/82	5.04	9.56	15.33	198	0.1	230
	Соус сметанный	20	0.28	1.75	1.17	14.82	0.006	354
	Какао с молоком	150	3.15	3.7	12.9	88	1.2	397
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	15	368
	Итого	370	9.06	15.13	46.06	372.69	40.67	2.5
<i>Итого за третий день:</i>		1355	41.74	44.03	170	1203.09	51.61	
День 4								
Завтрак:								
	Каша из смеси круп с изюмом	150	8.91	8.9	29.71	210.87	0.9	177a(2)
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	10.2	39	0.2	194
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Сыр порционный	8	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	Итого	338	13.17	12.5	52.46	350.19	1.17	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	150	0.95	0	17.15	68	3.7	399
Обед:								
	Салат из свежих овощей с яблоками	30	2.26	2.67	1.58	21.39	3.75	17
	Рассольник	150	1.97	4.56	5.83	62.55	4.53	73
	Запеканка картофельная с мясом	120/39,77	9.91	9.85	23.42	180	15.85	291
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	490	17.15	17.87	70.79	438.75	24.43	
Уплотненный полдник:								
	Каша манная молочная жидкая	150	6.18	8.67	26.25	195	0.16	132
	Чай с молоком	150	2.65	2.35	11.3	76.99	1.18	394
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	15	368
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701

	Итого	420	10.79	12.63	58.89	368.25	16.07	
<i>Итого за четвертый день:</i>		1398	42.06	43	199.29	1225.19	45.37	
<b>День 5</b>								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.43	4.2	14.68	110.7	1.2	93
	Какао с молоком	150	3.15	3.7	12.9	88	1.2	397
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Итого	335	8.46	12.16	40.21	296.02	2.44	
Второй завтрак:								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401
Обед:								
	Салат из свежих помидоров с луком	30	0.93	1.85	1.41	23.73	8.12	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.97	3.92	5.03	46.3	11.57	71
	Биточки паровые	60/44,25	7.64	6.79	6.71	109.9	2.14	289
	Морковь тушеная с рисом	120/64,8	2.08	6.04	20.93	119.13	1.6	106
	Кисель из свежих яблок	150	0.42	0.045	22.65	92.7	1.02	212
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	550	14.72	19.42	75.87	481.82	24.45	
Уплотненный полдник:								
	Рыба тушеная с овощами	60/36,75	6.55	4.06	2.54	60	2.7	247
	Картофельное пюре /отварной картофель	120/102,36	2.79	3.84	12.76	93.6	10.2	104
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	10.2	39	0.2	194
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Булочка молочная	30	2.03	4.18	15.64	108	0	188
	Итого	380	13.35	12.37	61.06	386.3	13.13	
<i>Итого за пятый день:</i>		1385	40.53	46.25	181.64	1236.14	41.12	
<b>День 6</b>								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.09	5.8	28.6	198	2.85	123
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.9	10.6	70	0.9	395
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Сыр порционный	8	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	Итого	338	12.59	12.29	51.75	368.32	3.82	



Второй завтрак:								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401
Обед:								
	Салат витаминный	30	0.45	1.38	3.3	27.3	6.11	15
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.07	4.21	9.67	79.95	4.1	81
	Гуляш из отварного мяса	60/48,37	7.73	7.11	1.96	93.75	0.55	277
	Рагу из овощей	100	1.95	5.95	8.75	87.5	7.1	111
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	530	16.21	19.44	63.64	463.31	18.16	
Уплотненный полдник:								
	Омлет натуральный	60/16,68	5.29	10.18	1.04	117.22	0.9	152
	Икра кабачковая	40	1.36	2.88	2.36	27.84	4.3	53
	Хлеб ржаной	20	1.88	0.28	19.92	85.6	0.032	700
	Чай с лимоном	150	0.1	0.01	8.5	34.17	2.35	393
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Итого	370	10.13	13.85	52.82	359.83	17.58	
<i>Итого за шестой день:</i>		1358	39.88	45.58	185.36	1259.46	43.26	
<i>День 7</i>								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная	150	4.75	5.15	22.72	161.25	2.6	131
	Какао с молоком	150	3.15	3.7	12.9	88	1.2	397
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Итого	335	9.78	13.11	48.25	346.57	3.8	
Второй завтрак:								
	Яблоки свежие	100	0.48	0.48	11.76	44	15	368
Обед:								
	Салат летний	30	1.56	2.37	3.24	28.25	6.76	16
	Суп картофельный с клецками	150	1.27	1.72	8.62	55.5	4.96	41
	Азу	30/29	5.72	8.54	1.8	126.36	1.67	63
	Картофель отварной с маслом	120/118,8	2.76	2.34	12	81	4.56	102
	Кисель из плодового концентрата	150	0.42	0.045	22.65	92.7	0.82	213
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	520	14.41	15.79	67.45	483.77	18.77	

<b>Уплотненный полдник:</b>								
	Запеканка из творога	120/99	15	12	28	232	1.57	155
	Соус сметанный	20	0.21	0.75	0.88	11.11	0.006	354
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Молоко кипяченое	150	4.57	4.08	7.57	85	2	400
	Итого	310	21.26	17.41	46.73	380.37	3.57	
<i>Итого за седьмой день:</i>		1270	45.93	46.79	174.19	1254.71	41.14	

**День 8**

<b>Завтрак:</b>								
	Каша овсяная молочная	150	4.02	8.35	21.32	167.25	0.18	130
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.9	10.6	70	0.9	395
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Сыр порционный	8	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	Итого	338	10.52	14.84	44.47	337.57	1.15	

**Второй завтрак:**

	Сок яблочный	150	0.95	0	17.15	68	3.7	399
--	--------------	-----	------	---	-------	----	-----	-----

**Обед:**

	Салат из свежих огурцов	40	0.33	1.8	3.2	22	1.53	9
	Свекольник	150	1.2	5.1	9.49	65.85	5.2	58
	Тефтели мясные	40/25	2.95	6.27	4.9	57	0.42	286
	Бобовые отварные	120/50,2	10.32	4.06	26.92	178.2	4.32	146
	Компот из свежих плодов	150	0.43	0.02	19.82	82.75	1.2	206
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	540	17.81	18.02	84.47	497.06	13.97	

**Уплотненный полдник:**

	Голубцы ленивые	150/42,8	12.58	13.08	11.61	189.25	21.07	298
	Соус томатный	15	0.15	0.66	0.9	10.5	0.4	159
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	10.2	39	0.2	194
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701
	Пряник	30	1.29	1.64	13.66	74.6	0.02	608
	Итого	365	15.45	15.31	46.75	365.11	21.69	

<i>Итого за восьмой день:</i>		1393	44.73	48.17	194.04	1269.99	41.28	
-------------------------------	--	------	-------	-------	--------	---------	-------	--

**День 9**



<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7.47	9.5	23.27	153.57	0.15	133
	Какао с молоком	150	3.15	3.7	12.9	88	1.2	397
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.62	0.08	33	0.045	6
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Итого	335	12.5	17.46	48.8	338.89	1.39	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Сок яблочный	150	0.95	0	17.15	68	3.7	399
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидоров	40	0.33	1.6	1.8	23.33	2.76	8
	Рассольник	150	1.97	4.56	5.83	62.55	4.53	73
	Плов из курицы	100/44,5	8.3	6.34	23.65	216	0.97	100
	Кисель из плодового концентрата	150	0.42	0.045	22.65	92.7	0.82	213
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.29	56.7	0.04	700
	Итого	470	12.82	12.84	67.22	459.43	9.12	
<b>Уплотненный полдник:</b>								
	Макаронник	150/43	10.18	9.71	54.84	233	0	209
	Соус сметанный	20	0.21	0.75	0.88	11.11	0.006	354
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	10.2	39	0.2	194
	Печенье	15	1.12	1.77	11.23	62.56	0.001	609
	Итого	335	11.61	12.24	77.15	345.67	0.2	
<b>Итого за девятый день:</b>		1240	38.52	42.66	209.83	1215.86	50	
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша молочная "Дружба"	150	3.65	6.65	25.3	174	2.5	134
	Чай с сахаром	150	0.1	0.01	10.2	39	0.2	194
	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.55	64.32	0	701
	Сыр порционный	8	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	Итого	338	7.91	10.25	47.05	313.32	2.77	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих овощей с яблоками	30	2.26	2.67	1.58	21.39	3.75	17
	Суп рыбный	150	7.14	4.08	14.32	120.68	8.42	48
	Курица, тушеная в соусе с овощами	120/54,78	5.06	6.33	12.99	138.32	5.89	302
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	52.26	0	701

	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.86	37.8	0.001	700
	Итого	490	17.47	13.87	68.85	455.2	19.36	
<b>Уплотненный полдник:</b>								
	Сырники из творога	80/59	12.95	10.13	18.13	187	2.1	157
	Соус молочный сладкий	20	0.82	1.75	1.17	15.82	0.006	115
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.9	10.6	70	0.9	395
	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Итого	350	17.07	15.28	50.9	367.82	13.06	
<b>Итого за десятый день:</b>		1308	43.4	41.67	183.95	1205.34	38.89	
<b>Итого за весь период</b>		13475	417.94	446.22	1878.8	12352.81	437.28	
<b>Итогов среднем на 1 ребенка в день</b>		1347	41.7	44.62	187.8	1235	43.72	