



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

Примерное десятидневное меню
возрастная категория 1-3 года, сезон зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Макароны отварные	120/40,3	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	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты	30	1,42	2,92	2,59	26,77	10,48	20
	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	525	18,8	20,51	76,55	484,04	16,14	
Уплотненный полдник:								
	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	
Итого за первый день:		1370	39,9	45,02	196,87	1264,16	41,54	
День 2								
Завтрак:								
	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
	Итого	338	10.52	13.84	44.47	337.57	1.22	
Второй завтрак:								
	Йогурт	120	3	2.3	4.5	72	1.1	401
Обед:								
	Салат из моркови	30	0.37	1.2	5.48	15.69	2	41
	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
	Итого	470	13.3	14.06	81.38	469.35	9.65	
Уплотненный полдник:								
	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
	Итого	450	14.27	12.21	57.77	343.78	30.9	
<i>Итого за второй день:</i>		1378	41.09	42.41	190.83	1222.7	42.87	
День 3								
Завтрак:								
	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
	Итого	340	9.45	13.77	46.1	322.89	0.39	
Второй завтрак:								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	289.89	0.3	401
Обед:								
	салат из квашеной капусты	30	0.44	0	1.52	7.4	0	4
	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	520	19.86	12.83	73.06	457.21	8.72	
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
	Апельсины свежие	100	0.59	0.12	16.66	71.87	39.37	368
	Итого	370	9.06	15.13	46.06	372.69	40.67	2.5
<i>Итого за третий день:</i>		1345	41.85	44.73	171	1210.57	50.08	
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 свеклы с зеленым горошком	30	0.5	2.5	3.46	23.13	3.1	34
	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	15.39	17.7	72.67	440.49	23.78	
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	60	368.25	16.34	
<i>Итого за четвертый день:</i>		1398	40.3	42.83	202.67	1226.93	44.99	
День 5								

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:								
	Йогурт	120	3	2.3	4.5	72	1.1	401
Обед:								
	Салат "Здоровье"	30	2.89	2.55	3.2	25	6.3	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0.97	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 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	550	16.68	20.12	77.66	483.09	22.43	
Уплотненный полдник:								
	фрикадельки рыбные отварные	60/36,75	6.55	4.06	2.54	60	2.7	263
	Картофельное пюре/картофель отварной	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	41.49	46.95	183.43	1237.41	39.1	
День 6								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/45	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
Второй завтрак:	Итого	338	12.59	12.29	51.75	368.32	3.82	
Обед:								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401

	салат из репчатого лука	40	0.33	1.8	3.2	22	1.53	9
	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	10.1	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	16.26	19.31	62.8	459.14	15.05	
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	39.93	45.55	184.52	1255.29	38.45	
День 7								
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 из квашенной капусты	40	1.6	1.8	2.8	30	5.36	4
	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	530	14.45	15.22	67.01	475.62	17.37	
Уплотненный полдник:								
	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	45.97	46.22	173.75	1246.56	39.74	
День 8								
Завтрак:								
	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:								
	Винегрет овощной	30	0.4	2.5	5.4	23.45	4	45
	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 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	17.88	18.75	86.67	499.31	14.24	
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	20	1.29	1.64	13.66	74.6	0.02	608
	Итого	355	15.45	15.31	45.75	365.11	21.69	
<i>Итого за восьмой день:</i>		1373	44.8	48.9	194.04	1269.99	40.78	
День 9								
Завтрак:								
	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	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	150	0.95	0	17.15	68	3.7	399
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	40	1.33	3.13	3	41.33	1.29	19
	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	13.82	14.37	68.42	469.28	7.65	
Уплотненный полдник:								
	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	
<i>Итого за девятый день:</i>		1240	38.52	44.19	211.03	1225.71	48.61	
День 10								
Завтрак:								
	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	
Второй завтрак:								
	Ряженка	120	3.48	3	5.78	68.7	0.3	401
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	1.46	3.66	2.73	46	5.93	7
	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	500	16.67	14.86	70	479.81	20.54	
Уплотненный полдник:								
	сочники из творога	80/59	12.95	10.13	18.13	187	2.1	157
	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	
	Итого за десятый день:	1308	42.6	44.65	185.1	1228.95	40.07	
	Итого за весь период	13425	416.14	451.45	1892.71	12381.28	425.96	
	Итого в среднем на 1 ребенка в день	1342	41.61	45.14	189.2	1238	43	