



Заведующий ЦДОУ "Детский сад № 29"

Н.Ф. Будим

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
Обед						
27	Икра свекольная	45	0,99	3,00	10,51	55,60
136	Щи из свежей капусты	150/5	0,82	4,02	8,54	67,00
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 ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
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
	ИТОГО		34,39	47,18	249,18	1473,82
2 день						
Завтрак						
53	Суп молочный макаронными изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,40
3	Бутерброд с маслом	30/5	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 со сметаной	150/5	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 ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
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 сока	150	0,08	0,00	21,72	81,90
	Гренки в яично-молочной смеси	50	4,48	6,17	22,16	157,00
	ИТОГО		87,31	50,53	236,55	1551,10
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					
	Напиток кисло-молочный Йогурт	150	4,20	4,50	25,50	129,00
	Обед					
37	Винегрет	45	0,80	3,02	5,09	46,50
135	Суп гороховый	150	3,57	3,23	14,44	95,90
402	Плов из курицы	50/100	15,61	14,19	29,43	299,10
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
	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	100	0,4	0,00	11,30	46,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	ИТОГО		50,21	53,53	222,30	1499,37
4 день						
	Завтрак					
52	Суп молочный с крупой	150	3,72	4,66	14,95	113,30
1	Бутерброд с маслом повидлом	45	1,63	4,31	23,05	132,00
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	Салат из моркови с яблоками	45	0,45	3,03	8,17	52,90
138	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,26	4,03	13,98	83,10
191	Суфле из печени	60	9,94	7,66	6,34	139,43
	Соус молочный	30	0,60	1,86	2,24	27,57
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 ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
118	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132,00
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
	ИТОГО		31,64	37,83	254,74	1428,32
5 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10

3	Бутерброд с сыром	50	2,39	4,40	28,02	154,60
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 ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
154	Суп картофельный скрупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,40
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
	ИТОГО		38,56	45,41	230,79	1422,62
	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 сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	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	Котлеты из говядины	60	9,88	7,16	9,90	141,50
553	Соус сметанный (или молочный)	20	0,29	1,01	1,27	15,20
469	Макароны 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 ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
	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
	ИТОГО		39,61	46,93	222,46	1397,78
	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	Какао с молоком	150	2,66	2,80	15,14	93,20

	2 завтрак					
	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	150	4,80	3,56	12,93	98,40
309	Рыба, тушеная 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 ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
292	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	120	20,90	5,50	25,70	233,00
1044	Бутерброд с повидлом	45	1,63	4,31	23,05	132,00
	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		60,78	50,07	226,02	1527,66
	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 тушеная	120	0,65	4,21	19,78	100,20
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
132	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2,00	124,00
	Ватрушка с творогом	60	8,08	2,59	28,22	161,90
	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
	ИТОГО		46,10	46,63	211,44	1392,20
	9 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
3	Бутерброд с сыром	50	2,39	4,40	28,02	154,60
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 моркврвая	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 ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
	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
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	ИТОГО		35,63	43,60	246,50	1436,52
10 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,40	14,96	105,20
628	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	11,03	42,00
	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 ржаной	40	0,18	0,28	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
142	Запеканка манная с изюмом	100	4,36	9,33	28,20	208,00
550	Соус молочный сладкий	20	0,38	1,07	2,74	21,50
337	Сдоба обыкновенная	50	4,20	4,50	25,50	129,00
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	ИТОГО	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Итого за весь период		40,90	47,65	224,07	1409,30
	Среднее значение за период		465,13	469,36	2324,05	14538,69
			46,51	46,94	232,41	1453,87