

**Основное 10-дневное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет в
МБДОУ «Советский детский сад №2 «Березка» (летне-осенний период)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки,г.	Жиры, г	Углеводы,г		
1 -й день	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393
	Всего:	330	11,73	10,32	44,31	317,95	
	2-й завтрак						
	Сок яблочный	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	120	13,9	12,22	69,61	444,15	
	Обед						
	Борщ с картофелем	150	1,2	3,00	8,50	65,90	58
	Котлеты рыбные запеченные	70	8,88	2,86	6,22	86,33	255
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,36	82,60	336
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,1	17,9	73	372
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,00	52,2	
	Всего:	525	14,47	9,90	53,87	371,34	
	Полдник						

	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160,0	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	3,8	4,20	15,80	113,60	
	Всего:	255	13,9	16,09	30,51	320,90	
	Итого за день	1230	42,3	38,21	153,99	1136,39	
2-й день	Завтрак						
	Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром	150	2,17	3,71	27,20	150,90	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,06	102,00	400
	Всего:	330	9,23	8,79	45,92	300,20	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,0	10,20	40,50	
	Всего:	100	9,53	8,79	56,12	340,70	
	Обед						
	Суп картофельный	150	1,4	1,70	9,98	60,80	77
	Птица тушенная	80	9,02	7,63	3,18	117,50	301
	Картофель отварной	110	2,14	4,15	16,89	113,1	125
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,20	20
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,2	
	Всего:	550	15,31	15,36	63,55	454,55	
	Полдник						
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,49	4,97	6,21	107,00	269
	Огурец свежий	30	0,21	0,00	0,54	2,50	

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Всего:	275	11,32	5,18	23,40	184,80	
	Итого за день	1255	36,16	29,33	143,07	980,05	
3-день	Завтрак						
	Суп молочный манный	180	4,7	4,60	14,80	119,00	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	Всего:	360	9,41	6,90	39,93	259,95	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	9,71	6,90	50,13	300,45	
	Обед						
	Борщ зеленый	150	2,18	3,40	7,90	71,30	65
	Перец фаршированный мясом и рисом	120	9,24	5,60	9,30	124,00	299
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,02	355
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,85	1,10	22,30	15
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,2	
	Всего:	515	16,31	12,160	54,16	392,42	
	Полдник						
	Ватрушка с творогом	80	8,4	8,73	34,50	250,0	10/91
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Всего:	230	12,75	12,48	40,50	324,97	

	Итого за день	1205	38,77	31,54	144,79	1017,84	
4-й день	Завтрак						
	Суп молочный с рисом	180	4,3	4,60	15,10	119,20	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Всего:	350	5,92	4,81	31,75	194,50	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	6,22	4,81	41,95	235,00	
	Обед						
	Суп картофель с бобовыми и гречкой из пшеничного хлеба	170	5,8	3,47	25,00	80,85	81,115
	Запеканка из печени с рисом	120	14,9	5,95	16,40	178,70	294
	Масло сливочное порционное (к запеканке)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Свекла, тушенная в белом соусе	85	1,25	2,75	8,30	62,70	339
	Огурец свежий	30	0,21	0,00	0,54	2,50	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,65	92,70	382
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Всего:	590	24,63	16,21	82,96	502,70	
	Полдник						
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Печенье	10	0,85	0,95	7,6	42	ГОСТ24901-2014
	Всего:	230	10,95	8,18	33,69	253,0	
	Итого за день	1270	41,80	29,20	158,595	990,65	
5-й день	Завтрак						

	Каша жидкая рисовая с молоком, маслом и сахаром	180	2,4	4,40	30,20	169,90	185
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	350	6,63	6,93	51,17	294,20	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	6,93	6,93	61,37	334,70	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,95	7,70	61,50	57
	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,3	8,30	2,20	124,60	278
	Картофель отварной	100	1,95	3,8	15,40	102,8	125
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,50	2,70	26,20	20
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,1	17,9	73	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Всего:	540	15,89	17,03	55,91	440,50	
	Полдник						
	Запеканка из творога	100	17,75	12,10	18,37	253,00	237
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	351
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Всего:	265	22,39	16,53	26,36	343,22	
	Итого за день	1255	45,21	40,49	143,64	1118,42	
6-й день	Завтрак						
	Каша вязкая гречневая с маслом	170	5,1	5,3	22,97	160,1	168
	Огурец свежий	30	0,21	0,00	0,54	2,50	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Всего:	350	7,72	5,61	45,00	261,55	
	2-й завтрак						

	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Всего:	100	8,22	5,61	55,10	303,8	
	Обед						
	Борщ	150	0,97	2,90	6,60	56,30	56
	Рыба тушеная с овощами	120	11,48	5,77	3,30	111,00	125
	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	2,80	1,40	23,7	14
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,65	92,70	382
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Всего:	480	15,22	11,88	43,95	335,90	
	Полдник						
	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,0	216
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	70,95	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
	Всего:	245	12,47	15,89	28,53	307,95	
	Итого за день	1175	35,91	33,375	127,58	947,6	
	Завтрак						
7-й день	Каша жидкая молочная с пшеном	180	3,96	4,23	26,80	160,30	185
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	Всего:	350	7,88	6,43	47,09	277,60	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	8,18	6,43	57,29	318,10	
	Обед						
	Суп картофельный	150	1,4	1,70	9,98	60,80	77
	Фрикадельки из птицы	50	7,4	6,60	4,80	108,1	308

	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Каша вязкая пшеничная с маслом	110	2,9	2,9	17,8	109	168
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,1	17,9	73	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Всего:	395	14,03	12,43	61,37	414,31	
	Полдник						
	Рыба запеченная в омлете	100	17,2	5,9	4,25	140,0	249
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Всего:	270	23,13	9,85	19,91	262,30	
	Итого за день	1115	45,34	28,71	138,57	994,71	
8-й день	Завтрак						
	Суп молочный с макарон изделиями	180	5,3	5,30	16,10	133,9	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Всего:	350	6,92	5,51	32,75	209,20	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,5	
	Всего:	450	7,22	5,51	42,95	249,7	
	Обед						
	Борщ	150	0,97	2,90	6,60	56,30	56
	Суфле из отваного мяса	60	11,6	8,94	13,07	179,0	279
	Рагу из овощей	110	1,7	9,09	9,57	125,7	137
	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,18	76,00	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Всего:	530	17,17	21,29	57,42	489,2	
	Полдник						
	Пирожок с яблоками	80	5	8,06	28,30	205,80	3/38

	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	Всего:	230	7,34	10,06	38,93	275,80	
	Итого за день	1210	31,73	36,86	139,3	1014,7	
9-й день	Завтрак						
	Каша из смеси круп с изюмом	150	7,81	8,16	30,59	227,00	177
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,06	102,00	400
	Всего:	350	14,87	13,24	49,31	376,30	
	2-й завтрак						
	Сок яблочный	100	0,5	0,00	10,10	42,20	
	Печенье	20	1,7	1,90	15,20	84,00	ГОСТ24901-2014
	Всего:	120	17,07	15,14	74,61	502,50	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,30	81,00	83,121
	Запеканка из печени с рисом	120	14,9	5,95	16,40	178,70	294
	Масло сливочное порционное (к запеканке)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Капуста тушенная	90	1,9	2,90	8,50	67,60	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	565	24,73	16,16	74,73	544,60	
	Полдник						
	Запеканка из творога	100	17,75	12,10	18,37	253,00	237
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	351
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397

	Всего:	265	21,19	15,50	33,32	357,22	
	Итого за день	1300	62,99	46,80	182,66	1404,32	
10-й день							
	Завтрак						
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Каша вязкая гречневая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146,00	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Всего:	365	11,37	9,67	37,87	284,30	
	2-й завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,3	0,00	10,20	40,50	
	Всего:	100	11,67	9,67	48,07	324,80	
	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,70	10,30	62,90	82
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	16,37	205,0	276
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,80	0,70	20,20	13
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,65	92,70	382
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,00	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,30	
	Всего:	550	26,65	9,44	69,68	480,30	
	Полдник						
	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	169,20	466
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,06	102,00	400
	Всего:	240	10,14	7,71	40,44	271,20	
	Итого за день	1255	48,46	26,82	158,19	1076,30	

