

Заведующий МБДОУ «Красногвардейский детский сад «Веселое солнышко»

С.В.Фирсова

«__01» января 20 26 г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 1 -3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127	0.10	229
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28		411
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14,56	139	0.07	3
10.00	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0.4	9.8	44	6	386
	Итого завтрак		10.9	18.33	32.45	338	6.19	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1.6	1.7	10.2	63	5	88
	Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61	1.13	261
	Картофельное пюре	120	2.5	3.8	16.3	110	15	339
	Овощи по сезону(огурец)	30	0,5	2.34	3,7	39.2	-	-
	Компот из сушеных	150	0,33	0,01	20.82	84.75	0.3	394

	фруктов							
	Хлеб ржаной	27	2.51	0,46	12.69	66.12	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Итого обед		15.75	12.03	79.74	494.57	21.43	
Полдник	Оладьи с повидлом	60/15	4.56	4.06	27.15	166	0.24	432
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	420
	Итого полдник		8.91	7.81	33.15	241	1.29	
	Всего за день		35.56	38.17	145.34	1074	28.91	
День 2								
Завтрак:								
	Запеканка из творога с морковью	50	5.83	5.14	11.89	117	0.35	252
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10.36	70	0.98	414
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		8.67	7.17	32.35	229.6	3.33	
Обед:								
	Борщ с картофелем	150	1.2	3	8.4	65.8	5.7	64
	Шницель рубленый	60	9.32	7.07	9.64	139	0.09	299
	Каша вязкая пшеничная	120/5	3.2	3.3	19.6	122		331
	Овощи по сезону помидор	30	0.5	2.34	3.7	39.2		-
	Кисель из кураги	150	0,6	0,04	21.4	88.8	0.36	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3		-

	Хлеб ржаной	27	2,51	0,46	12,69	66,12		-
	Итого обед		18.91	16.44	85.09	568.22	6.15	
Полдник:	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28		411
	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63		227
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3		-
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	6	386
	Итого полдник		7.1	5.21	26.73	182.34	6	
День 3	Всего за день		34.68	28.76	144.17	980.12	15.48	
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.6	4.1	15	116	0.7	100
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		3
	Какао с молоком	150	3,15	2.72	12.96	89	1.20	416
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		10	7.02	47.72	294.9	4	
Обед:								
	Суп картофельный с крупой	150	1.6	1.9	9.8	64	5	86
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	9.37	2.28	16.49	124	7.34	319
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1.52	2.7	26.2	9.7	21
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	27	2,51	0,46	12,7	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		-

	Итого обед		15.6	6.48	69.26	400.52	23.33	
Полдник:								
	Булочка « Дорожная»	70	4.75	9.77	36.5	253.4		453
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	420
	Итого полдник		9.1	13.52	42.5	328.4	1.05	
	Всего за день		34.7	27.02	159.4	1024	28.38	
День 4								
Завтрак:								
	Суп молочный овсяный	160	4.7	4.7	14.3	119	0.7	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		7.69	12.26	46.01	325.6	2.72	
Обед:								
	Суп картофельный с клецками	150/10	1.2 0.3	2 0.3	7.2 1.9	52.3 12.15	3.4 -	91/128
	Тефтели мясные	60	8.87	9.83	11.71	171	0.85	303
	Капуста тушеная	100	1.98	3.71	9.49	79	16.37	143
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20.82	84.75	0.3	394
	Овощи по сезону помидор	30	0,5	2.34	3.7	39.2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47.3		-
	Хлеб ржаной	27	2,51	0,46	12,7	66,12		-
	Итого обед		17.27	18.85	77.18	551.82	20.92	
Полдник:								

	Сырники из творога	55	9.30	6.33	5.38	116	0.13	245
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76	0.45	401
	Итого полдник		13.65	10.08	11.68	192	0.58	
	Всего за день		38.61	41.19	134.87	1069.4	24.22	
День 5								
Завтрак:								
	Суп молочный с крупой (рис)	160	3.8	4.06	13.4	106	0.7	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.36	70	0.98	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6.88	14.56	139	0.07	3
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		11.37	12.94	48.42	357.6	3.75	
Обед:								
	Суп фасолевый	150	4.3	0.5	14.1	78.6	7	93
	Котлета рубленая из птицы	60	11.66	2.75	9.98	111	0.10	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	4.6	0.6	24.8	124	-	219
	Салат из свеклы	30	0,42	1.82	2.5	28.17	2.8	34
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	27	2,51	0,46	12,69	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47.3		-
	Итого обед		25.19	6.48	91.64	528.39	11.19	
Полдник:	Печенье	15	1.25	3.16	11.16	76.6	4	ГОСТ 24901-89

	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	6	386
	Итого полдник		1.69	3.57	27.95	148.6	6.02	
	Всего за день		38.2	22.99	168.01	1034.59	20.96	
День 6								
Завтрак:								
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.5	5	20.5	145.5		331
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		6.62	5.21	47.25	263.4	2.02	
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	2.9	5	51	11	73
	Мясо тушеное с овощами	170	16.20	13.28	11.03	228	3.71	290
	Овощи по сезону(огурец)	30	05	2.34	3.7	39.2	-	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	27	2,51	0,46	12,7	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		
	Итого обед		21.91	19.3	60	504.82	16	
Полдник:								
	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		455
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76	0.45	401
	Итого полдник		9.36	5.67	39.87	248	0.45	

	Всего за день		37.89	30.18	147.12	1016.2	18.47	
День 7								
Завтрак:	Суп молочный овсяный	160	4.7	4.7	14.3	119	0.7	101
	Какао с молоком	150	3,15	2.72	12.96	89	1.20	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		9.93	7.62	47.02	297.9	4	
Обед:								
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.6	3.5	8.2	72	10.6	65
	Шницель рыбный	60	10.04	4.00	5.84	100	1.91	274
	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.3	110	15	339
	Овощи по сезону(огурец)	30	0,5	2.34	3,7	39.2	-	-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	27	2,51	0,46	12,69	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		
	Итого обед		18.85	14.42	74.3	507.82	28.8	
Полдник	Печенье	15	1.25	3.16	11.16	76.6	0.10	ГОСТ 24901-89229
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	419
	Итого полдник		5.83	7.24	18.74	161.6	2.15	
	Всего за день		34.61	29.28	140.06	967.32	34.95	

День 8								
Завтрак:	Суп молочный с крупой(пшеном)	160	4.6	4.3	15	117	0.7	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70	0.98	414
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		-
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	6	386
	Итого завтрак		8.92	6.9	44.82	278	7.68	
Обед:								
	Суп картофельный	150	1.4	1.7	10	61	7.2	83
	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226	0.41	321
	Винегрет овощной	30	0,4	1.8	2.3	27.4	3.9	46
	Хлеб ржаной	27	2,51	0,46	12,7	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		-
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Итого обед		22.6	10.09	79.33	500.72	12.8	
Полдник:								
	Запеканка из творога	50	8.77	6.03	8.58	124	0.12	251
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76	0.54	420
	Итого полдник		13.12	9.78	14.88	200	0.66	
	Всего за день		44.64	26.77	142.07	978.72	21.14	
День 9								
Завтрак:	Каша манная жидкая	155/5	2.40	3.82	16.10	108		199

	Какао с молоком	150	3,15	2.72	12.96	89	1.20	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		
10.00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		7.63	6.74	48.82	286.9	3.2	
Обед:								
	Суп картофельный с крупой	150	1.1	1.7	9	54.4	5	87
	Голубцы ленивые с соусом	120/15	10.61 0.21	6.81 0.003	15.04 0.88	164 11.1	15.03 0.005	315 372
	Салат из свеклы	30	0,42	1.82	2.5	28.17	2.8	34
	Хлеб ржаной	27	2,51	0,46	12,7	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		-
	Кисель из кураги	150	0,06	0,04	21.4	88.8	0.36	398
	Итого обед		16.49	11.03	71.18	459.89	23.19	
Полдник:								
	Оладьи с повидлом	60/5	4.56	4.06	27.15	166	0.24	432
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	420
	Итого полдник		8.91	7.81	33.15	241	1.29	
	Всего за день		33.03	25.58	153.15	987.79	27.68	
День 10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	150/5	2.6	4.1	26.6	154	-	331
Завтрак:	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.34		
10.00	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	6	386

	Итого завтрак		4.62	4.71	53.05	273.34	6.02	
Обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	4/3	3.1/2	9.2/0.1	81/34.12	7/0.2	89/129
	Рагу из овощей	105	1.62	8.68	9.13	121	5.53	148
	Котлеты рыбные запеченные	60	9.03	3.04	5.99	87	0.62	271
	Овощи по сезону(помидор	30	0.5	2.34	3.7	39.2		
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	27	2,51	0,46	12,69	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9.66	47		
	Итого обед		22.36	20	68.38	548.64	14.64	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209	1.33	254
	Сок фруктовый	100	0.5	-	10.1	42.6	2	
	Итого полдник		14.11	10.67	24.73	251.6	3.33	
	Всего за день		41.09	35.38	146.16	1073.58	24	
	Итого за 10 дней		373.01	305.32	1480.35	10205.72	244.19	
	Сред. значение за 10 дней		37	31	148	1021	24	

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Красногвардейский детский сад « Веселое солнышко»

Новосёлова Л.Н.

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +,- 5%