

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Красногвардейский детский сад «Веселое солнышко»

_____ С.В.Фирсова
«___» _____ 20 ____ г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей 1.5-3 лет

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 молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	413
	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		13.51	20.65	36.77	387	7.36	
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)	60	0,46	-	3,65	40,38	12	13
	Компот из сушеных	150	0,33	0,01	20.82	84.75	0.3	394

	фруктов							
	Хлеб ржаной	30	2.51	0,46	12.69	66.12	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Итого обед		16.27	10.69	83.83	523	36.53	
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		38.69	39.15	153.75	1151	45.18	
День 2								
Завтрак:								
	Запеканка из творога с морковью	65	5.83	5.14	11.89	117	0.35	252
	Соус сметанный	15	0.21	0.74	0.88	11.11	0.005	372
	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		8.8	7.88	33.23	240.71	3.33	
Обед:								
	Борщ с картофелем	150	1.2	3	8.4	65.8	5.7	64
	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	189	0.60	293
	Каша вязкая пшеничная	120/5	3.2	3.3	19.6	122		331
	Овощи по сезону помидор	60	0,24	-	2,04	9		-
	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	30	2,51	0,46	12,69	66,12		-
	Итого обед		24.75	19.41	77.75	588.02	6.66	
Полдник:	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28		411
	Яйцо варенное	40	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		40.65	32.5	137.71	1011.07	15.99	
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	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6		ГОСТ 24901-89
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10.1	42.6	2	418
	Итого завтрак		11.08	10.18	58.88	371.5	3.9	
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	60	0,84	3.04	5.4	52.4	19.4	21
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,7	66,12		-

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		-
	Итого обед		16.02	8	71.96	426.72	33.03	
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		36.2	31.7	173.34	1126.62	37.98	
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
	Бутерброды 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	150	3,13	5.56	14,38	120	24.99	143
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20.82	84.75	0.3	394
	Овощи по сезону помидор	60	0,24	-	2,04	9	3	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47.3		-
	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,7	66,12		-

	Итого обед		18.16	18.36	80.41	562.62	32.54	
Полдник:								
	Сырники из творога	55	9.30	6.33	5.38	116	0.13	245
	Соус сметанный	15	0.21	0.74	0.88	11.11	0.005	372
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76	0.45	401
	Итого полдник		13.86	10.82	12.56	203.11	0.58	
	Всего за день		39.71	41.44	138.98	1091.33	35.84	
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	60	0,85	3,65	5,016	56,34	6	34
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47.3		-
	Итого обед		25.62	8.28	94.15	556.56	14.39	

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		38.68	24.79	170.52	1062.76	24.16	
День 6								
Завтрак:								
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.5	5	20.5	145.5		331
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14,56	139	0.07	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 ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		9.77	11.89	52.15	355.1	2.09	
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	2.9	5	51	11	73
	Мясо тушенное с овощами	170	16.20	13.28	11.03	228	3.71	290
	Овощи по сезону(огурец)	60	0,46	-	3,65	40,38	12	13
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,7	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		
	Итого обед		21.87	16.96	59.95	506	28	
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		41	34.52	151.97	1109.1	30.54	
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
	Печенье	15	1.25	3.16	11.16	76.6		Гост 24901-89
	Итого завтрак		11.18	10.78	58.18	374.5	3.9	
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)	60	0,46	-	3,65	40,38	12	13
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		
	Итого обед		18.87	12.08	74.25	509	40.8	
Полдник:								
	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1,10	127	0.10	229

	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3		
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	419
	Итого полдник		11.89	15.32	18.34	259.3	2.15	
	Всего за день		41.88	38.09	150.77	1142.8	46.85	
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
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14,56	139	0.07	3
	Фрукты свежие(яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	6	386
	Итого завтрак		12.07	13.58	49.72	370	7.75	
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	60	0,8	3.7	5.06	57	6	46
	Хлеб ржаной	30	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		23	11.99	82.09	530.32	14.9	
Полдник:								
	Запеканка из творога	50	8.77	6.03	8.58	124	0.12	251
	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0.01	372

	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76	0.54	420
	Итого полдник		13.54	11.28	16.64	222.23	0.67	
	Всего за день		48.61	36.85	148.45	1122.55	23.32	
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
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6		ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		8.88	9.9	59.98	363.5	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	60	0,855	3,65	5,016	56,34	6	34
	Хлеб ржаной	30	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		16.92	12.86	73.69	488.06	26.39	
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		34.71	30.57	166.82	1092.56	30.88	
День 10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	150/5	2.6	4.1	26.6	154	-	331
Завтрак:	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	413
	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
			7.68	3.37	67.69	332.34	7.19	
	Итого завтрак							
Обед:								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/35	4/6.68	3.1/3.54	9.2/0.27	81/60	7/0.35	89/129
	Рагу из овощей	155	1.79	9.24	11.17	135	8.27	148
	Котлеты рыбные запеченные	60	9.03	3.04	5.99	87	0.62	271
	Овощи по сезону(помидор	60	0.24	-	2.04	9		
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12		-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9.66	47		
	Итого обед		25.95	19.7	68.93	558.32	17.53	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоками	50	6.82	6.03	7.37	111	0.69	254
	Сок фруктовый	100	0.5	-	10.1	42.6	2	
	Итого полдник		7.32	6.03	17.47	153.6	2.69	
	Всего за день		40.95	29.1	154.09	1044.26	27.41	

	Итого за 10 дней		401.08	338.71	1546.4	10954.05	318.15	
	Сред. значение за 10 дней		40	34	154.6	1095	32	
	Норма на 1 реб. в день		32	35.2	152.2	1050	34	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		75%	77%	79%	75%	77.3%	

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

Новосёлова Л.Н.

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