



Утверждено:
 приказ № 120 от 12.08.2015 г.
 заведующий МДОУ Смоленским детским садом
 И.В. Смирнова

Примерное десятидневное меню для детей в дошкольном учреждении

возрастная категория : от 1 года до 3 лет
 Неделя: **первая**
 День: **понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рец-ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,2	3	16,05	108	34
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	98
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за завтрак		365	14,51	7,11	51,7	351,9	
второй завтрак	Фрукты	90	0,4	0,4	98	47	
Обед	Суп гороховый на кур.б.	180	30,42	23,11	38,46	478,86	10
	Рыба тушеная	60	11,46	5,7	5,16	119,4	48
	Картофельное пюре	120	2,64	3,72	9,36	102	78
	Компот из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	0
Итого за обед		580	47,46	32,93	99,12	892,86	
Полдник	Запекан творожная	140	24,36	15,12	22,12	336	46
	соус сметанный	20	0,36	1,98	1	23,6	85
	Чай с сахаром	180			11,4	57,6	96
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0
Итого за полдник		380	29,16	20,42	50,08	516,7	
Всего за день		1415	91,53	60,86	298,9	1808,46	

возрастная категория : от 1 года до 3 лет

неделя: **первая** день недели: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рец-ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная	150	3,9	2,25	17,4	105	31
	Какао на молоке	180	4,86	3,96	21,24	142,2	100
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за завтрак		365	14,75	6,9	51,25	348,9	
второй завтрак	Сок	75	0,2	0,07	6,8	23,4	
Обед	Щи с кур	180	27,9	23,11	29,1	437,46	7
	Ежики мясные	160	19,6	18,48	18,9	340,2	64
	соус сметанный	20	0,36	1,98	1	23,6	85
	Компот из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	0
Итого за обед		580	50,8	43,97	95,14	993,86	
Полдник	Винегрет овощной	40	0,56	4,08	2,88	54	3
	Кисель	180			12,42	57,6	93
	Сдоба обыкновенная	60	4,86	2,88	29,28	176,4	104
Итого за полдник		280	5,42	6,96	44,58	288	
Всего за день		1300	71,17	57,9	197,77	1654,16	

возрастная категория : от 1 года до 3 лет

неделя: **первая** день недели: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рец-ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	150	3,75	2,25	20,85	118,5	33
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	98
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за завтрак		365	14,06	6,36	56,5	362,4	
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп рыбный из консервов	180	4,86	2,7	9,18	90	18
	Котлета мясная	60	7,92	7,86	9,96	146,4	59
	Капуста тушеная	120	2,4	3,24	6,6	84	82
	Компот из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0
Итого за обед		580	18,12	14,2	71,58	513	
Полдник	Омлет натуральный	120	12	14,4	2,4	186	43
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за полдник		335	17,99	15,09	29,41	345,3	
Всего за день		1380	50,57	36,05	167,29	1267,7	

возрастная категория : от 1 года до 3 лет
 неделя: первая день недели: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рец-ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,65	2,7	19,35	120	32
	Какао на молоке	180	4,86	3,96	21,24	142,2	100
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0
Итого за завтрак		370	13,95	9,98	53,15	361,7	
второй завтрак	Сок	75	0,2	0,07	6,8	23,4	
Обед	Суп вермишелевый с кур	180	28,62	23,47	34,5	459,76	13
	Печень по-строгановски	60	15,72	12,72	8,16	211,2	56
	Рис отварной	120	2,88	3,48	23,28	156	73
	Компот из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	0
Итого за обед		580	50,16	40,07	112,08	1019,56	
Полдник	Зразы картофельные	140	4,34	10,22	15,554	219,8	29
	Кисель	180			12,42	57,6	93
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	
Итого за полдник		360	6,22	10,86	47,034	366,7	
Всего за день		1385	70,53	60,98	219,064	1771,36	

возрастная категория : от 1 года до 3 лет

неделя: **первая** день недели: **пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рец-ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Биточки манные	140	4,8	5,76	27,6	189,6	56
	Сгущенка	20	1,6	1,7	11,2	66	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	14,2	98
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	8	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за завтрак		348	16,71	11,57	74,45	371,5	
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп рассольник с кур	180	27,9	23,488	37,02	462,66	8
	Жаркое по-домашнему	160	11,36	15,36	15,04	254,4	57
	Компрот из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	0
Итого за обед		560	42,2	39,248	98,2	909,66	
Полдник	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	103
	Сдоба обыкновенная	60	4,86	2,88	29,28	176,4	104
Итого за полдник		210	8,91	6,63	45,48	294,9	
Всего за день		1218	68,22	57,848	227,93	1623,06	

возрастная категория : от 1 года до 3 лет

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	150	6,45	3,15	25,35	159	39
	Какао на молоке	180	4,86	3,96	21,24	142,2	100
	Хлеб пшеничный	30	1,984	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за завтрак		365	17,444	7,8	59,2	402,9	
второй завтрак	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Борщ с кур	180	27,9	23,11	29,28	446,46	6
	Рыба запеченная	60	9,54	2,76	1,74	69	49
	Овощное пюре	120	2,28	4,8	9	88,8	80
	Компост из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	0
Итого за обед		580	42,66	31,07	86,16	796,86	
Полдник	Запекан творожная	140	24,36	15,12	22,12	336	46
	соус сметанный	20	0,36	1,98	- 1	23,6	85
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	10	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за полдник		380	30,71	17,79	50,13	518,9	
Всего за день		1415	91,21	57,06	205,29	1765,66	

возрастная категория : от 1 года до 3 лет

неделя: вторая день недели: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	180	5,58	4,86	18	142,2	14
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	98
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за завтрак		395	15,89	8,97	53,65	386,1	
второй завтрак	Сок	75	0,2	0,07	6,8	23,4	
Обед	Суп фасолевый	180	5,18	0,61	17,24	106,25	0
	Плов	160	36,16	29,44	18,8	516	70
	Компот из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	0
Итого за обед		560	44,28	30,45	82,18	814,85	
Полдник	Оладьи из печени	60	10,32	8,94	6,9	152,4	61
	Рагу овощное	120	2,64	5,76	11,76	115,2	83
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	
Итого за полдник		400	14,84	15,34	52,12	414,5	
Всего за день		1430	75,21	54,83	194,75	1638,85	

возрастная категория : от 1 года до 3 лет

неделя: **вторая** день недели: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,95	2,55	25,2	144	38
	Какао на молоке	180	4,86	3,96	21,24	142,2	100
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за завтрак		365	15,8	7,2	59,05	387,9	
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с кур	180	28,26	23,29	33,96	471,66	9
	Гуляш	60	17,4	19,68	3,12	261,6	80
	Рожки отварные	120	4,32	3,36	23,64	147,6	75
	Компот из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	0
Итого за обед		580	52,92	46,73	106,86	1073,46	
Полдник	Пудинг пшеничный	140	4,89	7,88	31,07	215,9	54
	Кисель	180			12,42	57,6	93
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Сыр	10	2,6	268	0	35,2	0
Итого за полдник		360	9,33	276,52	56,05	373	
Всего за день		1405	78,45	330,85	231,76	1881,36	

возрастная категория : от 1 года до 3 лет

неделя: **вторая** день недели: **четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рец- ры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша ячневая	150	4,2	2,55	16,95	108	36
	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	3,42	23,04	142,2	98
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за завтрак		365	14,51	6,66	52,6	351,9	
второй завтрак	Сок	75	0,2	0,07	6,8	23,4	
Обед	Суп крестьянский с кур	180	27,9	23,29	33,78	452,86	19
	Запеканка картофельная с мясом	160	13,28	14,24	16,64	268,8	66
	соус сметанный	20	0,36	1,98	1	23,6	85
	Компот из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	0
Итого за обед		580	44,48	39,91	97,56	937,86	
Полдник	Яйцо вареное	50	2,6	2,4	2	31,4	
	Свела тушеная	120	1,96	3,6	9,8	82,2	
	Чай с сахаром	180			14,4	57,6	96
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0
	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	
Итого за полдник		390	6,44	6,64	45,26	260,5	
Всего за день		1410	65,63	53,28	202,22	1573,66	

возрастная категория : от 1 года до 3 лет

неделя: **вторая** день недели: **пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ ре- цы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,05	2,25	16,95	103,5	35
	Какао на молоке	180	4,86	3,96	21,24	142,2	100
	Хлеб пшеничный	30	1,84	9,64	12,56	64,3	0
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	
Итого за завтрак		360	14,9	15,9	50,8	347,4	
второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп куриный с гренками	180	44,69	32,61	99,47	577,89	19
	Котлета рыбная	60	7,68	2,82	9,54	93,6	51
	Картофельное пюре	120	2,64	3,72	9,36	102	78
	Компот из с/фр	180	0,54		28,44	117	91
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6	0
Итого за обед		580	57,95	39,55	164,51	966,09	
Полдник	Пирог с повидлом	80	4,88	4,96	37,2	231,2	115
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	103
Итого за полдник		230	8,93	8,71	53,4	349,7	
Всего за день		1270	82,18	64,56	278,51	1710,19	