

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ
 «Детский сад № 3»
 Г.М.Кубрак
 Приказ 89 - П от
 «26» апреля 2024г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества, г.			Энергет цен- ность Ккал.
			Б	Ж	У	
<i>1 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
102	Каша молочная жидкая с маслом («Дружба»)	150/4	4,0	5,85	22,13	151,9
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,4
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
<i>2 й завтрак</i>						
	Фрукты свежие или сок	100	0,32	0	9,04	36,8
<i>Обед</i>						
88	Салат из свеклы с маслом	30	0,51	2,0	5,94	32,4
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (или свежемороженой рыбой)	150	4,47	5,12	15,49	120,4
416	Котлета из говядины	60	9,88	7,16	8,9	141,5
537	Соус белый основной или (соус красный основ)	30	0,17	1,51	1,21	18,8
463	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,9	37,57	213,0
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
<i>Полдник</i>						
320	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,56	7,62	24,71	170,3
	Вафли (или печенье или пряники)	25	1,36	12,08	25,88	212,0
298	Чай с молоком	150	1,72	1,92	12,81	72,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,09
ИТОГО 1 день		1334,0	39,76	55,52	243,24	1571,19
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
162	Суп молочный с крупой (рис)	150	2,74	3,44	1,99	87,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	37,41	8,9	14,96	160,9
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
<i>2-й завтрак</i>						
645	Напиток кисло – молочный «Снежок» или йогурт	150	4,2	4,5	25,5	129,0
<i>Обед</i>						
31	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,62	3,03	4,56	46,9
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	150/5	1,1	4,02	11,92	74,7
325	Котлета рыбная любительская	50	13,95	4,89	3,7	111,6
537	Соус белый (или красный) основной	30	0,17	1,51	1,21	18,8
469	Макароны отварные	120	4,39	3,84	31,62	170,9
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
<i>Полдник</i>						
469	Запеканка из творога или (сырники)	80	13,94	3,67	17,14	155,3
550	Соус молочный сладкий или (молоко сгущен)	30	0,57	1,61	4,11	32,2
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42,0
	Пряник (или вафли или печенье)	50	2,4	1,4	38,85	168,0

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,09
	ИТОГО 2 день	1405,0	87,46	44,12	231,72	1500,79
	3 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая геркулесовая	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0	17,5	69,0
	Обед					
37	Салат из соленых огурцов	30	0,76	1,5	0,79	20,2
139	Суп с макаронными изделиями	150	1,7	1,6	14,73	75,3
211	Плов из отварной птицы	60/120	31,19	24,42	38,3	486,36
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
	Полдник					
132	Омлет натуральный	80	7,82	9,44	2	124,0
	Вафли (или печенье или пряники)	25	1,36	12,08	25,88	212,0
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,09
	ИТОГО 3 день	1288,0	52,83	59,74	213,23	1555,55
	4 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая пшеничная	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,4
	2 завтрак					
645	Напиток кисло – молочный «Снежок» или йогурт	150	4,2	4,5	25,5	129,0
	Обед					
27	Икра морковная	30	0,65	2,0	7,04	37,2
138	Суп гороховый	150	3,57	3,23	14,44	95,9
191	Печень по-строгановски	50/50	13,57	6,89	4,0	132,1
463	Каша рассыпчатая перловая	120	6,98	4,9	37,57	213,0
588	Компот из сухофруктов	150	2,33	2,45	14,61	86,4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
	Полдник					
421	Макароны запеченные с сыром	100	22,38	6,02	26,36	175,8
298	Чай с молоком	150	1,72	1,92	12,81	72,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,09
	Печенье (вафли или пряники)	30	2,25	3,54	22,29	125,1
	ИТОГО 4 день	1383	68,9	48,6	248,97	1552,09
	5 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая пшеничная	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,32	0	9,04	36,8
	Обед					
27	Икра свекольная или морковная	30	0,65	2,0	7,04	32,0
129	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,7	4,08	12,42	89,3
416	Котлета или (шницель, биточки) из говядины	60	9,88	7,16	8,9	141,5
482	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6

	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
	<i>Полдник</i>					
226	Каша рассыпчатая с луком (рис с овощами)	120/10	6,29	6,01	34,87	209,7
	Вафли (или печенье или пряники)	25	1,36	12,08	25,88	212,0
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,09
	ИТОГО 5 день	1343	81,71	54,97	235,42	1534,69
	<i>6 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
52	Суп молочный с геркулесом	150	3,72	4,66	14,95	113,3
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,30	0	17,5	69,0
	<i>Обед</i>					
37	Салат из соленых огурцов	30	0,76	1,5	0,79	20,2
132	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,1	4,04	8,98	72,1
201	Тефтели из говядины паровые	60	10,04	6,66	4,74	117,84
549	Соус молочный или (красный основной)	30	0,6	1,86	2,24	27,6
472	Макаронны отварные	120	4,39	3,84	31,62	170,9
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
	<i>Полдник</i>					
93	Винегрет овощной	60	0,97	4,02	6,26	59,9
83	Сельдь с луком	24/4/10	4,95	8,4	0,95	81,0
313	Булочка «Дорожная» или «Домашняя» (312)	60	4,26	8,98	36,5	234,5
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,09
	ИТОГО 6 день	1348	39,37	51,67	215,65	1416,83
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая манная	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,4
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,30	0	17,5	69,0
	<i>Обед</i>					
32	Салат картофельный с солеными огурцами	30	0,56	1,52	4,27	31,5
186	Суп по - домашнему	150/36	5,0	3,83	14,43	106,2
309	Рыба тушеная с овощами	60/40	15,72	7,22	4,01	140,5
466	Рис припущенный	120	2,79	3,15	32,5	162,1
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
	<i>Полдник</i>					
292	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,29	6,01	34,87	209,7
104	Гренки из пшеничного хлеба	36	2,28	0,27	14,91	67,8
628	Молоко кипяченое	150	4,42	5,06	7,43	91,6
	ИТОГО 7 день	1395,0	94,27	46,02	224,47	1470,3
	<i>8 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,36	3,5	13,46	95,7
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток	150	2,33	2,45	14,61	86,4

	8 день					
	2 завтрак					
645	Напиток кисло – молочный « Снежок» или йогурт	150	4,2	4,5	25,5	129,0
	Обед					
92	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	9,88	5,2	5,96	65,3
186	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	0,82	4,02	8,54	67,0
209	Котлета припущенная из курицы	60	8,64	5,56	5,54	105,7
472	Бобовые отварные	120	16,3	5,46	40,7	267,0
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
	Полдник					
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (или свежемороженой рыбой)	150	4,47	5,12	15,49	120,4
	Пряник (или печенье или вафли)	50	2,4	1,4	38,85	168,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,09
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42,0
	ИТОГО 8 день	1420,0	58,02	42,12	244,63	1461,79
	9 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая ячневая	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/20	49,11	10,4	14,96	179,4
269	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	2 завтрак					
	Фрукты свежие или сок	100	0,32	0	9,04	36,8
	Обед					
27	Икра морковная или свекольная	30	0,65	2,0	7,04	37,2
213	Суп картофельный с клёцками	150	2,41	3,14	16,2	97,4
416	Котлета или (шницель, биточки) из говядины	60	9,88	7,16	8,9	141,5
463	Каша рассыпчатая	120	6,98	4,9	37,57	213,0
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
	Полдник					
262	Каша молочная жидкая манная (или рисовая)	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
313	Булочка «Дорожная» или «Домашняя» 312	60	4,26	8,98	36,5	234,5
298	Чай с молоком	150	1,72	1,92	12,81	72,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,09
	ИТОГО 9 день	1401,0	88,82	53,39	258,01	1637,69
	10 день					
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая рисовая	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	100	0,30	0	17,50	69,0

Обед						
27	Икра свекольная или морковная	30	0,65	2,0	7,04	37,2
153	Суп с крупой	150	1,04	2,67	10,28	66,8
402	Азу	60/120	20,14	16,67	20,22	306,6
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,5
Полдник						
292	Вареники ленивые	100	15,8	1,14	16,4	137,0
	Печенье (или вафли или пряники)	30	2,25	3,54	22,29	125,1
628	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,09
ИТОГО 10 день		1313,0	49,88	36,72	207,76	1310,39
Итого за весь период по дням						
	1 день	1334,0	39,76	55,52	243,24	1571,19
	2 день	1405,0	87,46	44,12	231,72	1500,79
	3 день	1288,0	52,83	59,74	213,23	1555,55
	4 день	1383	68,9	48,6	248,97	1552,09
	5 день	1343	81,71	54,97	235,42	1534,69
	6 день	1348	39,37	51,67	215,65	1416,83
	7 день	1395,0	94,27	46,02	224,47	1470,3
	8 день	1420,0	58,02	42,12	244,63	1461,79
	9 день	1401,0	88,82	53,39	258,01	1637,69
	10 день	1313,0	49,88	36,72	207,76	1310,39
	Итого за весь период	13630	661,02	492,87	2323,10	15011,3
	Среднее значение за период	1363,0	66,10	49,29	232,31	1501,13