

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад «Солнышко»  
села Амурзет»

И.В. Штанько

Примерное 10 дневное меню для детей дошкольного возраста с 1го - 3х лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Суп рыбный «Сайра»	150	7,1	4,0	14,4	120,0		87
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 5	1,54 0,05	0,6 5,46	9,96 0,07	52,4 49,6		701 149
Завтрак 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		144
Обед	Салат из свеклы	50	0,5	1,9	7,5	50,2		33
	Суп картофельный с яйцом	150	0,5	1,1	6,4	39,5		77
	Гречка отварная	150	3,7	4,9	23,5	151,56		
	Гуляш мясной	30	13,13	4,4	2,95	115,25		277
	Напиток фруктовый	150	0,16	-	0,35	152,0		373
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,9	14,9	78,6		701
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700
Полдник	Батон с сыром	40/10	11,56	11,7	42,09	325,27		3
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
Всего за 1 день		1235	42,85	35,76	165,88	1210,23	35,0	
День 2								
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	5,90	9,27	40,42	287,4		90
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 5	1,54 0,05	0,6 5,46	9,96 0,07	52,4 49,6		701 149
Завтрак 2	Банан	100	0,7	0,7	16,8	80		156
Обед	Овощная нарезка	45	0,53	3,4	2,28	37,43		15
	Рассольник	150	1,8	4,4	11,8	106,0		74
	Вермишель отварная с маслом	110	4,7	3,61	31,4	180		77
	Котлета мясная	60	11,8	6,2	7,1	132,0		497
	Соус основной	20	1,49	5,12	9,3	87,51		364
	Компот из сухофруктов	150	0,16	-	16,43	64,76		376
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,9	14,9	78,6		701
Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700	
Полдник	Рожок с варёной сгущёнкой	50/10	6,7	7,9	36,5	240,6		458
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
Всего за 1 день		1250	39,58	47,96	215,62	1461,7	35,0	
День 3								
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150	7,44	8,0	35,2	243,9		189
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 5	1,54 0,05	0,6 5,46	9,96 0,07	52,4 49,6		701 149
Завтрак 2	Груши	100	0,3	0,4	10,3	47,0		154
Обед	Помидор свежий	35	0,4	0,07	1,46	7,82		14

	Бульон геркулесовый	150	2,53	4,6	17,1	117,9		80
	Картофельное пюре	150	3,7	4,9	23,5	151,56		321
	Бёдра куриные порционные	70	22,2	8,6	0,7	169		410
	Соус основной	30	1,49	5,12	9,3	87,51		364
	Компот из сухофруктов	150	0,16	-	16,3	64,76		376
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,9	14,9	78,6		701
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700
Полдник	Булочка домашняя	60	4,4	7,0	26,2	185,4		469
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
Всего за 1 день		1300	48,42	46,05	171,85	1230,35	35,0	
День 4								
Завтрак	Каша молочная манная	150	5,1	7,4	20,3	168,12		92
	Чай с сахаром	150	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,54	0,6	9,96	52,4		701
		5	0,05	5,46	0,07	49,6		149
Завтрак 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		144
Обед	Салат из капусты	45	0,79	3,03	4,7	47,27		20
	Борщ с фасолью	150	2,75	4,4	17,5	114,1		63
	Рожки отварные	110	4,7	3,61	31,4	180		77
	Гуляш мясной	40	13,13	7,2	2,9	128,1		277
	Компот из сухофруктов	150	0,16	-	16,43	64,76		376
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,9	14,9	78,6		701
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700
Полдник	Печенье	40	2,4	4,0	35,7	220,6		
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
Всего за 1 день		1190	35,23	37,4	207,09	1391,85	35,0	
День 5								
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	5,3	5,7	30,3	205,5		184
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,54	0,6	9,96	52,4		701
		5	0,05	5,46	0,07	49,6		149
Завтрак 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		144
Обед	Салат из свежих овощей	35	0,35	0,06	1,46	7,32		27
	Суп с клёцками	150	12,7	13,25	16,63	106,3		85
	Овощное рагу	180	3,53	4,7	15,3	113,0		137
	Компот из сухофруктов	150	0,16	-	16,4	64,76		376
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,9	14,9	78,6		701
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700
Полдник	Оладьи со сметаной	60	9,6	11,9	33,16	267,3		449
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
Всего за 1 день		1230	37,84	43,37	181,54	1135,68	35,0	
День 6								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	5,2	8,2	18,0	165		89
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,54	0,6	9,96	52,4		701
		5	0,05	5,46	0,07	49,6		149
Завтрак 2	Банан	100	0,7	0,7	16,8	80		156
Обед	Помидор свежий	35	0,4	0,07	1,46	8,0		14
	Уха со свежей рыбы	200	9,33	14,4	4,1	97,5		793
	Вареники с картофелем	150	15,3	11,4	49,2	309,2		397
	Сок натуральный	150	-	-	12,0	192,0		

	Хлеб пшеничный	35	2,31	10,08	56,62	78,6		701
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700
Полдник	Булочка «Плюшка»	60	4,4	7,0	26,2	185,4		469
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
Всего за 1 день		1250	43,03	46,91	213,27	1361,6	35,0	
День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	6,2	8,0	25,0	195,5		189
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,54	0,6	9,96	52,4		701
		5	0,05	5,46	0,07	49,6		149
Завтрак 2	Фрукты	100	0,2	0,8	7,5	38,0		157
Обед	Салат из капусты	45	0,79	3,03	4,7	47,27		20
	Рассольник	150	1,8	4,4	11,8	106,0		74
	Плов с мясом	150	12,30	5,70	39,22	292,03		4,8
	Компот из сухофруктов	150	0,16	-	16,4	64,76		376
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,9	14,9	78,6		701
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700
Полдник	Запеканка из творога	100	15,9	12,95	17,0	246,9		237
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
Всего за 1 день		1400	43,15	42,24	179,61	1314,96	35,0	
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,1	7,4	20,3	168,12		92
	Чай с сахаром	150	-	-	11,9	44,9		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,54	0,6	9,96	52,4		701
		5	0,05	5,46	0,07	49,6		149
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		144
Обед	Салат из свежих огурцов	45	0,53	3,04	2,28	37,43		14
	Суп «Суп крестьянский»	150	2,58	4,6	17,1	117,9		80
	Гречка отварная	150	3,78	1,87	15,36	98,70		137
	Бефстроганов в томатном соусе	50	13,0	8,6	3,6	143,5		278
	Компот из сухофруктов	150	0,16	-	16,43	64,76		376
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,9	14,9	78,6		701
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700
Полдник	Пряник	60	4,98	12,7	3,43	217,8		703
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
Всего за 1 день		1260	36,33	45,97	146,79	1219,81	35,0	
День 9								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	6,0	7,5	20,19	139,06		93
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,54	0,6	9,96	52,4		701
		5	0,05	5,46	0,07	49,6		149
Завтрак 2	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты	45	0,79	3,03	4,7	47,27		20
	Свекольник со сметаной	150	2,67	4,36	20,5	127,0		62
	Жаркое по-домашнему	150	17,24	11,87	15,36	247,17		137
	Компот из сухофруктов	150	0,16	-	16,43	64,76		376
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,9	14,9	78,6		701
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700
Полдник	Ватрушка с творогом	70	6,7	7,9	36,5	240,6		469
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430

Всего за 1 день		1150	39,76	42,32	181,67	1232,46	35,0	
День 10								
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	3,90	6,27	35,42	205,3		90
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
	Хлеб пшеничный с маслом	30 5	1,54 0,05	0,6 5,46	9,96 0,07	52,4 49,6		701 149
Завтрак 2	Яблоко	100	0,7	0,7	16,8	80,0		
	Суп гороховый с гренкой	150	6,9	3,24	23,1	148,4		74
	Рожки отварные	110	4,7	3,61	31,4	180		77
	Рыба, тушёная с овощами	50	6,0	3,0	3,2	66,4		247
	Соус основной	20	1,49	5,12	9,3	87,51		364
	Сок натуральный	150	-	-	12,0	192,0		
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,9	14,9	78,6		701
	Хлеб ржаной	35	1,9	0,4	10,26	54,3		700
Полдник	Бутерброд с сыром	60	10,60	10,90	23,80	240,80		3
	Чай с сахаром	150	-	-	11,4	44,8		430
Всего за день		1195	40,09	40,2	204,1	1524,91	35,0	
Всего за весь период		12460	407,09	428,18	1867,42	13083,55	350,0	
Всего за 10 дней		1246	40,70	42,81	186,74	1308,35	35,0	
Б.Ж.У								