

Утверждаю
Заведующая МДОУ
Детский сад №2 _____ Т.В.Иванова

**Примерное 10 – дневное
МЕНЮ
для детей 1,5 -3 лет**

**МДОУ
Детский сад № 2**

День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,9	7,5	18,8	164	68
	Кофейный напиток	150	3,4	3,7	16	109	126
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
Итого		430	10,2	19,9	54,8	440	
Обед	Салат витаминный	30	0,38	2,3	2,6	33,6	5
	Суп овощной на к/б	150	2,5	0,3	6,3	45,9	39
	Котлета	50	7,2	2,9	2,7	62,5	99
	Отварные макаронные изделия	100	3,8	4	20,7	138,2	75
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,2	80,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
	Итого		510	16,5	9,8	65	422
Полдник	Молоко	150	4,2	4,8	6,1	84	127
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
Итого		170	5,7	4,96	15,9	131	
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком	240	13,5	12,4	118,3	640,8	135
	Чай сладкий	150	0,2	0	9,7	36,9	132
Итого		390	13,7	12,4	128	677,7	
Итого за день		1500	46	47	263,7	1670,7	

День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130	4,1	6,9	14,3	136,7	67
	Какао с молоком	150	4,1	4,7	16,7	127,3	117
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Масло сливочное	5	0,025	4,1	0,04	18,2	142
	Сыр	5	1,3	1,3	0	37,4	27
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Сок	150	0,7	0,1	15	69	130
Итого		460	11,7	17,2	55,8	435,6	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,9	0,06	1,9	12	3-А
	Борщ со сметаной	150	2,3	1,3	4	48,7	28
	Суфле из отварной курицы	50	10,4	16	2,2	117,8	110
	Отварной рис	110	2,4	3,9	18,6	137,5	58
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	16,4	102,4	124
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
	Итого		520	18	21,6	55,6	479,8
Полдник	Кисель	150	0	0	14,7	60	118
	Вафли	20	0,56	0,6	34,8	70,8	144
	Банан	30	0,1	0,1	3,2	13,5	140
Итого		200	0,6	0,7	52,7	144,3	
Ужин	Тефтели рыбные	110	13,8	4,2	6,4	146	90
	Чай сладкий	150	0,2	0	9,7	36,9	132
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Салат из огурцов с растительным маслом	40	0,3	2,8	1	30,8	17
Итого		320	15,8	10	26,9	260,7	
Итого за день		1500	46	49,5	191	1320,4	

День 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная вермишель	180	5,9	8	18,5	168	33
	Чай сладкий	150	0,2	0	9,7	36,9	132
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Груша	100	0,41	0,41	10	45	140
Итого		460	8	16,7	48	371,7	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0,5	2	2,5	31	18
	Суп овсяный на к/б	150	3	1,9	8	76	40
	Печень тушеная в сметане	50	7,8	3,1	1,2	62	103
	Картофельное пюре с маслом	110	2,3	3,3	5,8	90,7	56
	Сок	150	0,7	0,1	15	69	130
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
Итого		520	16,2	10,7	45	390	
Полдник	Ватрушка	80	8,3	8,7	26,4	229	136
	Чай не сладкий	150	0	0	0	0	
	Конфеты	20	1,28	3,46	11	108	147
Итого		250	9,5	12	37,4	337	
Ужин	Каша гречневая молочная	150	7,6	6,4	37	243	65
	Молоко	150	4,2	4,8	6,1	84	127
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
Итого		320	13,3	11,3	52,9	374	
Итого за день		1550	47	50,7	183,3	1472,7	

День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	130	4,5	4,9	23,9	159,6	71-А
	Кофейный напиток	150	3,4	3,7	16	109	126
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Сыр	20	1,6	0,2	9,6	24	27
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Сок	150	0,7	0,1	15	69	130
Итого		470	11,7	9	74,3	408,6	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,4	2,8	1,8	35,4	20
	Суп рыбный	180	11,4	0,5	8,2	94,8	41
	Голубцы ленивые с мясом	110	8	8	10,2	25,4	92
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,2	80,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
Итого		510	22,4	11,6	52,9	297,5	
Полдник	Молоко	150	4,2	4,8	6,1	84	127
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Груша	95	0,41	0,41	10	45	140
Итого		265	61	5,3	25,9	176	
Ужин	Запеканка творожная	130	17,7	16,2	17,8	326	79
	Молочный соус	35	1,4	1,1	2,8	41	113
	Чай сладкий	150	0,2	0	9,7	36,9	132
Итого		315	19,3	17,3	30,3	403,9	
Итого за день		1560	59,5	43,2	183,4	1286	

День 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	130	5,5	7	28,6	204,3	73
	Чай с молоком	150	2,3	2,4	13,2	81,9	134
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	4,1	0,08	74,8	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,41	0,41	10	45	140
Итого		405	9,7	14	61,6	453	
Обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	30	0,25	2,1	0,78	23	14
	Рассольник со сметаной	150	2,5	1,4	9	71	32
	Отварная колбаса	50	8,5	7,7	0,5	104,5	96
	Овощное рагу	110	2,7	3,7	10,5	92,5	57
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,2	80,5	122
Итого		520	16,5	15,2	53,4	432,9	
Полдник	Ряженка	150	8,7	7,5	12,6	87	150
	Зефир	50	0,5	0	40	155	146
Итого		200	9,2	7,5	52,6	242	
Ужин	Сельдь с луком	50	6,19	6	1	82,9	26
	Винегрет	150	2,4	7,7	12,6	137	2
	Чай сладкий	150	0,2	0	9,7	36,9	132
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
Итого		370	10,2	13,8	33	303,8	
Итого за день		1500	45,6	50,5	200,6	1431,7	

День 6 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	130	4	6,6	17	145	66
	Чай с молоком	150	2,3	2,4	13,2	81,9	134
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Сыр	10	2,6	2,7	0	36,5	27
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Сок	150	0,7	0,1	15	69	130
Итого		460	11	11,9	55	379,4	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,9	0,06	1,9	12	3-А
	Щи на к/б со сметаной	150	1,2	1	5,5	36,9	30
	Мясные биточки	50	7,5	5,5	3	94	107
	Гречневая каша	110	6,2	5,2	30	198,3	65
	Компот из изюма	150	0,78	5,8	20,2	80,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
	Итого		520	18,4	17,8	73	483
Полдник	Какао с молоком	150	4,6	4,7	16,7	127,3	117
	Печенье	50	3,7	4,8	37	208	143
Итого		200	8,3	9,5	53,7	335,3	
Ужин	Картофельное пюре	110	2,3	3,3	5,8	90,7	56
	Салат из овощей	40	0,4	2,8	1,3	33,4	22
	Чай сладкий	150	0,2	0	9,7	36,9	90
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
Итого		320	4,4	6,2	26,6	208	
Итого за день		1500	42,1	45,4	208,3	1405,7	

День 7 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,9	7,4	23,4	179,5	70
	Кофейный напиток	150	3,4	3,7	16	109	126
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	4,1	0,08	74,8	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Груша	100	0,41	0,41	10	45	140
Итого		410	9,2	15,7	59,2	455,3	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,9	0,036	1,49	99	3
	Свекольник со сметаной	150	2,7	1,2	7,6	54,6	44
	Гуляш в сметанном соусе	50	6,5	4,6	1,2	73,7	93
	Отварные макаронные изделия	110	4,2	4,4	22,9	152	75
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,2	80,5	122
Итого		520	16,9	10,5	65,8	521,2	
Полдник	Молоко	150	4,2	4,8	6,1	84	127
	Вафли	50	1,4	1,5	87	177	
Итого		200	5,6	6,3	93,1	261	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем	150	13	12,9	18,6	253,8	82
	Чай сладкий	170	0,26	0	11	41,8	132
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Салат из моркови с изюмом	30	0,63	3,54	9,76	72,5	13
Итого		370	15,3	16,6	49	415	
Итого за день		1500	47	49	267	1652,5	

День 8 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Отварные макароны с сыром	150	10,6	11	29	271,9	76
	Чай сладкий	150	0,2	0	9,7	36,9	132
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	140
Итого		430	12,8	28	58,7	550,7	
Обед	Салат из свеклы с яблоком	30	0,4	2,2	2,6	32,5	6-с
	Суп гороховый на к/б	150	4,2	0,3	12	76,4	35
	Запеканка картофельная с мясом	120	10	10	8,7	182,3	95
	Соус молочный	50	1,9	1,5	2,5	43,3	112
	Сок	150	0,7	0,1	15	69	130
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
	Итого		530	19	15,8	53,4	464,9
Полдник	Пирог с яблоками	50	3,2	5,3	18,7	144,7	139
	Мармелад	30	0,12	0	19,5	75	145
	Кисель	150	0	0	14,7	60	118
Итого		230	3,32	5,3	52,9	279,7	
Ужин	Каша кукурузная молочная	150	5,5	5,5	3,4	151	71
	Какао с молоком	150	4,6	4,7	16,7	127,3	117
Итого		300	10	10,2	20	278,3	
Итого за день		1550	45	59,3	185	1573,6	

День 9 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	130	4,5	6,7	16,2	144	64
	Чай с молоком	150	2,3	2,4	13,2	81,9	134
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	4,1	0,08	74,8	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Сок	150	0,7	0,1	15	69	130
Итого		405	9,7	14	61,6	453	
Обед	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	30	0,25	2,1	0,78	23	17
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	1,2	9,9	69	37
	Отварные сосиски	50	8	11	0,06	122	97
	Тушеные овощи	110	2,2	3,8	10,2	103,7	52
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0	20,2	80,5	122
Итого		520	14,9	18,4	53,6	459,6	
Полдник	Ряженка	150	8,7	7,5	12,6	87	150
	Хлеб пшеничный с повидлом	50	4	0,32	39,18	169	4-А
Итого		200	12,7	7,8	51,7	256	
Ужин	Творожный пудинг	150	19	13,2	20,7	287	81
	Соус клюквенный	20	0,012	0	2,9	11,6	111
	Чай сладкий	150	0,2	0	9,7	36,9	132
Итого		320	19,2	13,2	33,3	335,5	
Итого за день		1500	55,8	56,9	192,8	1467,8	

День 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,5	5,4	27,2	182,8	62
	Кофейный напиток	150	3,4	3,7	16,1	109	126
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	74,8	142
	Вода питьевая	300					
Второй завтрак	Банан	100	0,41	0,41	10,09	45,3	140
Итого		430	10,8	17,8	63	458,9	
Обед	Салат из помидоров с растительным мас.	30	0,3	2,1	1,3	26,5	20
	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	1,5	11,5	84,3	36
	Плов с мясом	150	14,1	11,7	13,9	214,3	87
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	16,4	102,4	124
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,5	61,4	4
Итого		510	19	15,7	55,6	387,7	
Полдник	Кисель	150	0	0	14,7	60	118
	Печенье	50	3,7	4,8	37	208	143
Итого		200	3,7	4,8	51,7	268	
Ужин	Омлет с маслом	150	11,7	13,5	4,8	187,3	77
	Чай сладкий	150	0,2	0	9,7	36,9	132
	Салат витаминный	30	0,38	2,3	2,6	33,6	5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	4-А
Итого		360	13,7	15,9	26,9	331,7	
Итого за день		1500	47,2	54,2	197,2	1446,3	

