

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
МКДОУ – детский сад №3 п. Надвоицы**

День: первый Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,0	5,0	16,71	126,51	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Печенье	20	0,78	3,87	14,6	81,0	
ИТОГО за завтрак :		6,74	10,12	41,92	278,58	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты	100	4,2	3,28	6,09	70,9	406
	500	10,94	13,4	48,01	352,48	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,46	11,97	79,5	69
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	110	1,79	4,24	9,54	84,65	311
Компот из смеси сухофруктов	150			14,5	61,82	397
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	525	15,97	15,27	63,27	502,41	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	65/10	5,1	6,6	34,63	203,68	1309
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
ИТОГО за полдник:	225	5,10	6,6	41,49	231,05	
ВСЕГО за день:		32,06	35,27	152,77	1085,94	

День: второй
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с геркулесом	150	4,07	5,57	16,72	131,27	58
Какао с молоком	180	2,57	2,94	12,26	89,68	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		8,3	13,06	40,01	317,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток из шиповника	185	0,27	-	9,06	38,7	90
	450	8,57	13,06	50,07	355,8	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Суп картофельный с фрикадельками	150/30	5,85	5,51	9,61	126,07	71
Рыба тушеная с овощами	60/30	9,28	0,49	0,55	89,0	247
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51	398
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:	590	20,02	12,03	54,36	488,98	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	90/10	11,66	10,51	23,59	145,05	238
Чай с лимоном	180	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	280	15,86	13,79	31,68	215,95	
ВСЕГО за день:		44,45	38,88	134,11	1060 ,73	

День: третий
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный «Дружба»	180	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Чай молоком	180	-	-	6,86	27,37	958
Бутерброд с сыром	25/10	4,01	3,15	11,98	91,4	
ИТОГО за завтрак :		13,81	16,72	35,42	319,16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,26	-	9,06	38,7	90
	450	14,42	16,72	45,22	357,86	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Свекольник	150	1,55	3,45	12,75	93,48	65
Плов с говядиной	180	9,97	11,2	16,36	236,17	286
Помидор соленый / свежий	30	0,38	-	0,84	6,0/4,0	309
Компот из сухофруктов	150	0,75		15,15	69,0	397
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:	555	15,26	15,02	64,15	496,5	
ПОЛДНИК						
Шанежка наливная	60	2,88	2,43	32,57	142,49	458
Сок фруктовый	150	4,4	4,28	6,79	76,9	406
ИТОГО за полдник:	210	7,28	7,71	35,31	219,39	
ВСЕГО за день:		32,57	36,38	147,14	1074,75	

День: четвертый

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с ячневой крупой	180	10,52	12,41	27,11	205,83	200
Чай с лимоном	180/6	0,05	-	6,86	29,35	958
Бутерброд с маслом	25/5	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		11,89	12,57	52,03	326,93	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
	451	12,16	12,57	54,59	355,63	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты	150	1,37	4,41	9,83	98,17	62
Суфле из кури	55	8,22	6,42	0,34	115,7	287
Макароны отварные с овощами	110	2,33	4,11	20,4	125,77	306
Компот из сухофруктов	150	-	-	14,5	61,82	397
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	
ИТОГО за обед:	530	14,99	15,7	61,42	494,91	
ПОЛДНИК						
Пюре Картофельное	120	4,92	4,41	32,93	158,0	455
Огурец соленый/свежий	50	4,2	3,28	6,09	70,9	406
Чай	180					
Печенье						
ИТОГО за полдник:	210	9,12	7,69	39,02	228,9	
ВСЕГО за день:		36,27	35,96	161,53	1078,44	

День: пятый
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная на молоке	180	7,79	8,35	1,7	141,39	194
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с маслом	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за завтрак :		11,31	10,8	24,17	284,71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты	90	4,8	3,75	6,0	75,0	406
	465	16,11	13,55	29,02	359,71	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеном	150	1,25	2,92	11,14	97,54	80
Биточки из говядины	55/40	11,48	9,79	2,53	144,17	240
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Кисель из смеси сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	407
Хлеб ржаной	15	0,83	0,11	5,94	29,1	
ИТОГО за обед:	580	17,0	16,98	57,15	492,42	
ПОЛДНИК						
Булочка «Российская»	70	5,31	3,61	1,43	61,91	48
Чай с молоком	180	-	-	6,86	27,37	958
ИТОГО за полдник:	315	7,05	8,94	27,64	220,86	
ВСЕГО за день:		40,14	40,47	118,2	1072,89	

День: шестой
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	150					
Суп молочный с манной крупой		3,86	4,8	17,09	130,01	58
Какао с молоком	180	2,57	2,94	12,26	89,68	387
Печенье	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		8,09	12,29	41,38	315,84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
	450	8,36	12,29	50,44	354,54	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
	150	1,59	2,46	11,97	79,5	69
Суп картофельный с клецками						
Голубцы ленивые в сметанном соусе	170/20	10,61	10,81	15,04	217,83	298
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	407
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:	570	16,24	15,05	66,12	495,73	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	60	3,1	3,7	33,71	168,35	455
Чай с лимоном	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	210	7,3	6,98	33,3	239,25	
ВСЕГО за день:		32,38	34,32	156,36	1089,52	

День: седьмой
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюد	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с кукурузной крупой	180	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с повидлом	25/10	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		12,72	11,79	42,02	317,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,46	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	445	12,99	11,79	44,63	358,06	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	150	1,25	3,47	9,54	90,98	64
Котлета рыбная любительская	70	4,62	2,96	3,83	90,37	227
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Салат из квашеной /свежей капусты	30	0,18	1,35	0,81	21,0/22,04	33
Кисель из сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	570	11,34	12,27	66,84	496,96	
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	60	3,36	3,83	27,37	142,69	432
Сок фруктовый	150	4,4	4,28	6,79	76,9	406
ИТОГО за полдник:	210	7,76	8,11	42,16	219,59	
ВСЕГО за день:		31,76	31,7	157,23	1074,61	

День: восьмой
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшеном	150	3,93	5,08	16,89	131,27	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	3,29	6,75	12,03	117,55	
ИТОГО за завтрак :		9,18	13,08	39,53	319,89	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
	460	9,45	13,08	48,59	358,59	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Борщ со свежей капустой	150	1,37	4,41	9,83	98,17	62
Гуляш из говядины	60/30	10,36	10,27	3,49	141,29	246
Макароны отварные	100	3,06	3,85	20,85	138,9	306
Огурец соленый /свежий	30	0,28	-	0,81	3,9/4,2	309
Компот из чернослива	150	0,75	-	15,15	69,0	407
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	
ИТОГО за обед:	540	16,92	18,75	58,05	490,21	
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	40	3,99	3,5	0,26	56,4	187
Рагу из овощей	100	1,5	4,3	11,16	74,0	92
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Чай с лимоном	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	305	10,65	11,2	24,68	235,95	
ВСЕГО за день:		37,02	43,03	131,32	1084,75	

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-2 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с вермишелью	180	10,34	12,41	18,35	204,66	237
Чай с лимоном	180/7	-	-	6,86	27,37	958
Бутерброд с маслом	25/5	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		11,66	12,57	43,27	313,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
	453	11,93	12,57	52,83	356,61	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	150	3,52	2,57	13,82	103,23	67
Котлета из говядины	70	9,2	7,2	10,96	139,8	294
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Помидор соленый /свежий	30	0,38	-	0,84	6,0/4,0	309
Компот из изюма	150	-	-	14,5	67,5	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	560	17,11	17,02	75,89	495,94	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с молочным соусом	125/35	7,61	3,75	5,33	74,0	258
Чай с сахаром	150	0,75	-	15,15	69,0	
ИТОГО за полдник:	255	9,59	5,75	30,97	211,65	
ВСЕГО за день:		38,63	35,34	159,69	1064,2	

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с рисом	150	3,34	4,78	17,94	125,81	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		6,96	10,58	40,58	293,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты	100	4,8	3,75	6,0	75,0	406
	460	11,76	14,33	46,58	368,03	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,23	3,94	8,85	80,07	156
Куры тушеные	55/8	8,33	8,3	1,1	129,14	671
Каша гречневая рассыпчатая	110	4,9	4,59	29,62	149,94	297
Салат из свеклы отварной	30	0,36	1,41	2,52	25,0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51	
ИТОГО за обед:	533	16,56	18,45	63,58	487,86	
ПОЛДНИК						
Блины со сгущенным молоком	70/10	5,04	7,42	2,67	106,05	192
Компот из кураги	150	0,75	-	15,15	69,0	
ИТОГО за полдник:	280	7,03	7,58	25,8	213,75	
ВСЕГО за день:		35,35	40,36	135,96	1069,64	