

Утверждено

Заведующий МБДОУ
детским садом
общеразвивающего вида №9
«Солнышко»
С.Е.Соловьева



Приказ от «30» декабря 2019 г. № 88

Примерное

10 – дневное меню для питания детей от 1-3 лет муниципального
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
общеразвивающего вида № 9 «Солнышко»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная	150	5,35	6,73	22,12	165,44		168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	395
	Бутерброд с маслом	25/5	2,10	4,44	12,06	94,15	0	1
2 завтрак:	сок	100	0,40	0	11,70	50,00	2,0	399
			10,37	14,05	57,19	387,97	2,98	
Обед:	Щи с курицей и сметаной	200/4	4,64	5,23	9,46	102,68	14,77	67
	Котлета мясная	60	10,44	7,60	10,14	148,66	0,08	282
	Макаронные изделия с маслом	110	3,67	4,15	26,36	153,60		205
	Соус сметано-томатно-овощной	40	0,71	2,03	2,03	3,43	34,78	348
	Хлеб ржаной	30	0,24	0	19,65	78,44	0,30	
	Компот из сухофруктов	150	1,41	0,21	14,94	64,20		376
			21,11	19,22	83,98	582,36	18,13	
Полдник:	Салат из зеленого горошка	35	1,34	2,33	2,81	28,76	6,60	10
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80		228
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40		
	Чай	150	0	0	7,98	29,92		392
	вафля	20	0,18	2,22	16,15	98,16		
			8,26	9,41	36,82	265,04	6,60	
Итого за первый день:			39,74	42,68	177,99	1235,37	27,71	
День 2								
Завтрак:	Творожно-манный пудинг	100	11,78	11,88	15,28	212,32	0,24	237
	Соус молочный	20	0,87	0,67	7,12	36,43		365
	Какао с молоком	150	1,82	2,08	13,03	75,10	1,20	397

	Бутерброд с маслом	25/5	2,10	4,44	12,06	94,15		1
2 завтрак:	Апельсин	110	0,98	0	8,82	39,90	21,0	
			17,55	19,07	56,31	457,9	22,44	
Обед:	Салат из св. капусты с черносливом	45	0,67	3,33	7,57	62,40		65
	Суп рассольник с курами и сметаной	200/4	4,85	5,30	15,36	126,09	6,60	76
	Тефтели мясные с рисом	60	9,99	6,87	12,43	139,03	0,22	287
	В сметано-томатно-овощном соусе	40	0,93	2,87	4,56	47,48	0,5	348
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		
	Компот из с/м ягод	150	0,1	0	11,60	44,60	5,10	372
			18,00	18,58	66,46	483,80	13,77	
Полдник:	Салат из моркови с сахаром	45	0,50	1,99		49,88	1,44	68
	Чай	150	0	0	6,98	26,18		392
	печенье	30	2,22	3,0	22,86	121,80		
			2,72	4,99	37,63	197,86	1,44	
Итого за второй день:			38,27	42,64	160,4	1139,56	37,65	
День 3								
Завтрак:	Каша геркулесовая · молочная	150	4,85	7,21	16,67	147,30	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30	2,10	4,44	12,06	94,15		1
2 завтрак:	яблоко	100	0,20	0	10,10	42,0	6,20	
			9,67	14,53	50,14	361,83	7,18	
Обед:	Салат из св.томатов и лука	45	0,19	3,33	1,59	36,97	2,7	14
	Суп гороховый с мясом	200	9,98	3,80	20,65	152,38	4,65	81
	Картофельное пюре	150	3,35	4,06	27,37	143,01	0,13	321
	Рыбная котлета	60	12,51	8,22	6,88	154,53	0,26	256

	Хлеб ржаной	30	0,93	2,87	4,56	47,48		
	Компот из кураги и изюма	150	0,26	0	20,30	81,17	0,3	376
			27,22	22,28	81,35	615,54	7,95	
Полдник:	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,00		400
	Пирог с повидлом	70	5,78	4,34	44,57	232,94		454
			9,98	9,14	51,62	319,94		
Итого за третий день:			46,87	45,95	183,11	1297,31	15,13	
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	4,64	6,71	20,95	158,02		168
	Какао с молоком	150	1,82	2,08	11,03	67,62	1,20	397
	Бутерброд с маслом	35	2,52	4,51	14,47	105,50		1
2 завтрак:	банан	160	1,28	0	20,96	86,40	10,56	
			10,26	13,30	67,41	417,54	11,76	
Обед:	Долька свежего томата	45	0,16	0	1,46	6,83	9,19	64
	Суп вермишелевый с курицей	200	5,03	3,70	15,91	113,97	6,60	82
	Капуста тушеная	140	12,09	7,00	15,81	172,51	20,59	336
	Мясо отварное (порционное)	45	8,56	3,00	0	60,78		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		
	Напиток из лимона	150	1,47	0,21	25,84	105,60		
			18,75	10,91	59,02	398,91	40,38	
Полдник:	Сырники со сгущенкой	100/20	0,01	1,65	0,02	9,35		231
	кисель	150	1,36	1,66	10,70	64,80	0,50	
			0,06	0	7,91	33,59		376
			10,98	13,32	31,79	285,34	0,050	
Итого за четвертый день:			39,99	37,53	158,22	1101,79	52,64	
День 5								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	5,37	7,04	19,17	160,51		168
	Кофейный напиток	150	0	0	6,98	26,18	0,98	395
	Бутерброд с маслом	25/5	2,10	4,44	12,06	94,15		1
2 завтрак:	апельсин	110	0,98	0	8,82	39,90	21,0	

			10,97	14,36	51,36	372,94	21,98	
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,96	1,99	1,64	38,66	6,60	67
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,41	4,04	15,32	125,83	7,29	87
	Мясо тушеное (печень)	60	9,41	6,67	4,41	107,34	0,27	277
	Гречка отварная с маслом	110	4,44	4,21	23,83	133,85		165
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		
	сок	150	0,60	0	17,55	75,00	3,0	399
			24,23	17,12	77,69	544,88	17,16	
Полдник:	Чай	150	0	0	7,98	29,92		392
	Бутерброд с сыром	40	5,27	03,22	9,21	68,10	71,0	3
	конфета	10	0,01	0,01	9,21	34,80		
			5,28	3,23	31,62	169,02		
Итого за пятый день:			40,48	34,71	160,67	1086,84	39,14	
День 6								
Завтрак:	Икра кабачковая	38	0,20	0,10	2,0	9,45		
	Макароны с маслом, сыром	125	7,89	8,34	28,36	217,20		206
	Какао с молоком	150	1,82	2,08	19,01	97,54		397
	печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,50		
2 завтрак:	сок	100						399
			11,96	12,92	78,12	466,24	3,20	
Обед:	Щи с курицей и сметаной	200/4	4,71	5,27	10,51	106,76	14,77	67
	Куриное сотэ	65	14,93	9,51	6,73	164,0		282
	Гороховое пюре	120	9,30	4,76	23,35	167,86		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	17,65	70,96		376
			30,59	19,75	73,18	574,08	15,07	
Полдник:	Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,00		400
	Оладьи со сгущенкой	100/20	1,36	1,66	10,70	64,8	0,50	448
			12,89	11,10	47,92	392,59	0,90	
Итого за шестой			55,44	43,77	199,22	1432,91	19,17	

день:								
День 7								
Завтрак:	Творожная запеканка	100	12,90	12,29	26,09	264,13	0,50	231
	Со сгущенкой	150	2,52	2,88	4,33	52,20	0,98	395
	Кофейный напиток с молоком	25/5	2,10	4,44	12,06	94,15		1
2 завтрак:	Бутерброд с маслом							
	Груша	100	0,40	0	13,15	55,0	6,20	
			17,92	19,61	55,63	465,48	7,68	
Обед:	Салат из свежей капусты с морковью	45	0,76	1,99	2,50	30,83	1,35	65
	Суп картофельный с мясом и сметаной	250/4	6,77	5,66	21,35	159,59	6,60	78
	Мясные тефтели	60	10,81	4,54	5,81	106,77	0,25	288
	Соус сметано-томатно-овощной	40	0,78	2,85	3,64	43,47	0,5	348
	Рис с маслом	110	2,48	4,33	27,09	150,45		165
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,30	
	Компот из чернослива и кураги	150	0,25	0	19,66	78,50		376
			23,26	19,58	94,97	633,81	9,00	
Полдник:	с/с семга	35	5,70	2,05	0	42,50		
	винегрет	80	1,54	3,33	36,64	203,38	8,2	45
	хлеб	15	1,24	0,19	7,21	34,05		
	пшеничный чай с лимоном	150	0,02	0	0,32	1,4	2,0	393
			8,50	5,57	44,17	281,33	10,20	
Итого за седьмой день			49,68	44,76	202,75	1410,54	26,88	
День 8								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	5,17	6,94	18,29	152,28		168
	Какао с молоком	150	1,82	2,08	18,01	93,80	1,20	397
	Бутерброд с маслом	30	2,10	4,44	12,06	94,15		1
2 завтрак:	яблоко	140	0,28	0	14,14	58,8	8,68	
			9,37	13,46	62,50	399,03	9,88	

Обед:	Салат из св. огурцов и томатов	75	0,23	1,99	1,43	24,57	12,2	64
	Суп рисовый с курицей	200	5,38	3,66	22,83	141,44		80
	Рыба запеченная в сметано-томатно-овщном соусе	60/30	11,00	9,72	3,43	148,25	0,21	247
	Капуста тушеная	140	3,52	2,49	15,74	97,47	8,3	336
	Хлеб ржаной чай	30 150	1,41 0	0,21 0	14,94 7,98	64,20 29,92		392
			21,54	16,08	66,35	505,85	20,71	
Полдник:	Йогурт	115	2,8	3,5	4,5	63	1,0	
	Чай	150	0	0	7,98	29,92		393
	плюшка	65	5,73	3,52	44,51	165,22		454
			8,53	7,02	49,01	228,22	1,0	
Итого за восьмой день:			39,44	36,56	177,86	1133,10	21,50	
День 9								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	4,85	7,21	16,67	147,30		168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,88	12,31	82,12	0,50	395
	Бутерброд с маслом	30/5	2,52	4,51	14,47	105,50		1
2 завтрак:	груша	100	0,40	0	13,15	55,0	6,20	
			10,29	14,60	56,60	389,92	6,70	
Обед:	с/с семга	35	10,29	14,60	56,60	389,92	6,70	62
	борщ с мясом и сметаной	200	4,99	5,14	11,15	106,89	12,49	
	картофель по домашнему с мясом (печень)	125/40/37	11,02	6,2	25,3	196,84		
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		399
	сок	150	0,60	0	17,55	75,00	1,5	
			23,72	13,60	68,94	485,43	13,99	
Полдник:	Запеканка пшено-рисовая	130	4,78	5,13	27,86	166,70		
	кисель	150	0,06	0	12,9	52,29		376
			4,84	5,13	40,76	218,99		
Итого за девятый день:			38,85	33,33	160,30	1094,34	13,99	

День 10								
Завтрак:	Салат из моркови, зеленого горошка	50	1,10	3,99	3,52	54,52	4,60	10
	Омлет	65	8,49	10,99	4,15	150,69		228
	Чай с молоком	150	1,82	2,08	25,99	123,72		394
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,52 2,78	4,51 2,83	14,47 0	105,50 36,90		3
2 завтрак:	мандарин	90	5,30	7,34	14,47	142,40	5,20	
			22,01	31,74	62,60	613,73	9,80	
Обед:	Суп с клецками, курицей	200	6,52	4,74	19,30	144,08		
	Ленивые голубцы с мясом	150	11,63	6,08	11,16	143,44	20,59	298
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		
	Компот из с/м ягод	150	0,12	0	11,28	43,20	5,10	372
			19,68	11,03	56,68	394,92	25,69	
Полдник:	Ряженка	150	4,49	3,87	6,20	75,00	1,08	401
	пряник	40	2,67	0	21,90	100,3		
			7,16	3,87	28,10	175,30	1,08	
Итого за десятый день:			48,85	46,64	147,38	1183,95	41,77	
Итого за весь период			43703	40857	173533	1212081	2790	
Среднее значение за период			43,7	40,8	173,5	1212	27,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,4	30,3	57,2			

ужин								
День 1								
Ужин	Картофельное пюре	150	3,35	4,06	27,37	143,01	0,13	321
	Долька соленого огурца	40	0,36	0,03	0,74	5,36		
	Рыба тушеная с овощами	60	10,61	7,72	3,13	127,85	1,80	247
	хлеб ржаной	30	1,51	0,21	14,94	64,20		
	чай	150	0,06	0,02	11,10	44,44	0,03	392
	печенье	30	2,22	3,0	22,86	121,80		
	Ряженка	150	4,49	3,87	6,20	75,0	1,08	401
	Пряник	45	4,0	0	32,85	151,20		
Итого за первый день:			26,6	18,91	119,19	732,86	3,04	
День 2								
Ужин	Каша гречневая с маслом и тушенкой	110	4,44	4,21	23,83	133,85		165
	Хлеб ржаной	40	6	6,8	0	85,2		
	Компот из кураги	30	1,51	0,21	14,94	64,20		
	Печенье	150	0,26	0	20,50	81,17	0,3	376
		25	1,85	2,5	19,05	101,5		
	йогурт	150	4,49	3,87	6,20	75,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10	1,08	401
Итого за второй день:			21,04	17,98	98,95	527,85		
День 3								
Ужин	Икра кабачковая	40	0,08	0,08	0,08	1,0		53
	Рожки с маслом и сыром	125	7,89	8,34	28,36	217,20	0,14	206
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10		
	Сок	150	0	0	11,70	44,80	2,0	399
Итого за третий день:			10,46	8,81	54,57	311,1	2,14	
День 4								

Ужин	Яблоко	150	0,26	0	13,13	54,60	8,03	10
	Салат из зеленого горошка и кукурузы	45	1,5	0	5,2	120,9	1,44	
	Омлет	65	8,49	10,99	4,15	150,69	0,23	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10		
	Чай	150	0	0	7,98	29,92	0,02	392
Итого за четвертый день:			12,74	11,38	44,89	424,21	9,72	
День 5								
Ужин	Каша пшенная молочная	150	5,37	7,04	19,17	160,51		168
	Кисель	150	0,06	0	12,9	52,29		376
	Слойка	50	12,0	16,5	33,6	395		
Итого за пятый день			17,43	23,54	65,67	607,8		
День 6								
Ужин	Долька соленого огурца	40	0,36	0,03	0,74	5,36		165 247
	Рис с маслом	110	2,48	4,33	27,09	150,45		
	Рыба тушеная с овощами	60	10,61	7,72	3,13	127,85	1,80	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		376
	Кисель фруктовый	150	0,06	0	12,9	52,29		
	Пряник	40	2,96	4,0	30,48	162,40		
	Ряженка	150	4,49	3,87	6,20	75,0	1,08	401
	Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5		
Итого за шестой день:			24,22	22,66	114,53	739,05	2,88	
День 7								
Ужин	Макароны с маслом	125	3,67	4,15	26,36	153,6		206
	Мясо тушеное с овощами	60	8,91	6,64	1,77	94,82	0,5	277
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		376
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10		
	Компот из сухофруктов	150	0,26	0	20,50	81,17	0,3	
	Ряженка	150	4,49	3,87	6,20	75,0	1,08	401

	Вафля	18	0	0	12,21	49,10		
Итого за седьмой день:			21,23	15,26	96,41	585,99	1,88	
День 8								
Ужин	Картофель тушеная с печенью (мясо)	150	11,02	6,2	25,3	196,84		
	Долька свежего огурца	40	0,32	0,04	1,12	6		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,20		
	Компот из сухофруктов	150	0,26	0	20,50	81,17	0,3	376
	Пряник	45	4,0	0	32,85	151,20		
Итого за восьмой день:			17,01	6,45	94,71	499,41	0,3	
День 9								
Ужин	Маннныe биточки	140	7,22	7,15	36,77	231,20		
	Джем	30	0,12	0	20,61	78,00		
	Печенье	25	1,85	2,5	19,05	101,5		400
	Кисель	150	0,6	0	12,9	52,29		376
Итого за девятый день:			9,79	16,8	89,33	462,99		
День 10								
Ужин	Каша рисовая молочная	150	4,64	6,71	20,95	158,02		168
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10		376
	Сок	150	0	0	11,70	44,80	2,0	399
	Конфета	10	0,01	0,01	9,21	34,80		
Итого за десятый день			7,14	7,11	56,29	305,72	2,0	