

Примерное 10-дневное меню
для детей от 1 года до 3-х лет
в МБДОУ «Детский сад №5»

1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,96	6,18	26,35	184,63	86
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,18	13,35	88,12	253
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1,6	0,2	9,7	47	85
	масло сливочное	10	0,1	7,8	0,1	71	
Итого за завтрак		330	9,76	16,36	49,5	402,63	
Второй завтрак	молоко кипяченое	100	2,8	3,2	4,7	58,8	255
Итого за второй завтрак		100	2,8	3,2	4,7	58,8	
Обед	Свекольник	150	5,45	6,74	6,03	106,01	34,30
	Бефстроганов из отварной говядины	50	9,21	6,04	1,63	138,44	148
	пюре	90	1,92	3,64	13,98	96	206
	Компот из сухофруктов	150	0,42		18,83	85,34	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	3
	Салат из моркови	20	0,23	2,02	2,08	27,36	9
Итого за обед		480	18,55	18,66	50,75	526,81	
Полдник	Сухарики (порционные)	20	3,6	0,6	15,65	74,74	
	Сок фруктовый или овощной	180	0,9	0,18	18,18	64,5	14
Итого за полдник		200	4,5	0,78	33,83	139,24	
Ужин	запеканка рисовая с творогом	180	8,17	9,57	43,91	294,44	120
	чай с сахаром (вареньем, медом)	150	0,09	0	9,3	36,48	263
	фрукты (яблоко)	70	0,3	0,3	6,87	33,23	80
Итого за ужин		400	8,56	9,87	60,08	364,15	
Итого за день		1510	44,17	48,87	138,78	1491,63	

2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,53	5,45	25,72	170,37	96
	Какао с молоком	150	3,92	3,77	16,64	146,83	249
	Сыр (твердый Российский, Пошехонский, Костромской)	10	2,45	2,85	0	3,54	2
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	
Итого за завтрак		410	30,9	13,67	42,56	330,44	
Второй завтрак	Груша (фрукты)	100	0,42	0,33	10,3	46,48	80
Итого за второй завтрак		100	0,42	0,33	10,3	46,48	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем/на мясо-костном бульоне	150	7,34	9,54	6,84	140,21	55,30
	Помидор свежий (нарезка)	40	0,44	0,08	0,74	8	81
	Суфле из рыбы	60	5,82	6,46	1,46	54	268
	Макароны (отварные)	90	3,31	3,13	11,36	126,66	194
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	3
Итого за обед		510	18,65	19,43	49,52	519,55	
Полдник	молоко кипяченое	180	5,03	5,74	8,44	105,58	255
	сушка	20	2,1	2,5	14,35	88,3	
Итого за полдник		200	7,13	8,24	22,79	196,58	
Ужин	булочка домашняя	60	4,39	9,43	36,89	228,77	274
	салат из свежей капусты	100	1,64	10,08	10,62	134,94	4
	чай сладкий	180	0,11	0	11,16	43,78	263
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	3
	яйцо вареное	40	5,28	4,88	0,24	64	212
Итого за ужин		400	12,74	24,61	67,11	511,49	
Итого за день		1620	69,84	66,28	192,28	1604,54	

3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,42	5,0	29,66	185,15	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	253
	масло сливочное	10	0,1	7,8	0,1	71	1
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	
Итого за завтрак		360	28,03	17,27	47,7	372,67	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	14
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясо- костном бульоне	150	5,16	4,90	8,17	97,35	36,30
	Тефтели из говядины с рисом (ежики) в том соусе	80	7,33	10,82	7,55	156,91	174
	капуста тушеная (без томата)	90	2,36	2,92	12,11	78,44	200
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	11,24	45,48	240
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,33	12,3	60	3
Итого за обед		500	16,95	18,97	51,37	438,18	
Полдник	гренки пшеничные	20	2,38	0,28	15,66	73,94	58
	Кисель из повидла , джема или варенья	180	0,14	0	34,84	139,89	234
Итого за полдник		200	2,52	0,28	50,5	213,83	
Ужин	Салат «Мозаика» (картофель, морковь, зел.гор.)	100	2,87	7,37	10,15	118,90	52
	омлет	100	8,96	13,9	2,34	170,23	110
	чай сладкий	150	0,09	0	9,3	36,48	263
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,4	0,3	14,55	70,5	
Итого за ужин		380	14,32	21,57	36,34	396,11	
Итого за день		1540	62,09	58,19	196,01	1463,79	

4 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,89	6,25	26,32	160,58	84
	Чай с молоком	180	1,12	1,28	13,9	71,46	261
	Бутерброд со сгущенным молоком	30/15	3,36	1,51	22,9	120	82
Итого за завтрак		375	9,37	9,04	62,41	352,04	
Второй завтрак	Печенье порционное	25	1,6	2,5	15	44,5	
	Чай (без сахара)	100	0	0	0,5	1	260
Итого за второй завтрак		125	1,6	2,5	15,5	45,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	3,02	3,19	40,48	4
	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	150	5,95	7,76	9,26	130,59	42,30
	Гуляш из отварной говядины	60	11,14	12,4	3,47	170,5	152
	Каша гречневая рассыпчатая	60	3,5	2,2	18	105,52	186
	Сок фруктовый	150	0,8	0	16,83	71,67	14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60	3
Итого за обед		480	23,86	25,71	63,05	578,76	
Полдник	компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0	11,24	45,48	240
	пряник порционный	50	2,95	2,35	37,5	182,95	
Итого за полдник		200	3,07	2,35	48,74	228,43	
Ужин	запеканка морковная с творогом	150	14,66	8,12	26,47	327,44	118
	соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,90	37,05	224
	Чай сладкий с сахаром	150	0,09	0	9,3	36,48	263
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,4	0,3	14,55	70,5	
Итого за ужин		360	17,91	10,02	55,22	471,47	
Итого за день		1590	61,26	54,87	244,92	1676,2	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	4,90	5,27	29,09	183,69	88
	Чай сладкий с сахаром	180	0,11	0	11,16	43,78	263
	Бутерброд с сыром	20/8	3,56	2,48	9,7	49,83	3
Итого за завтрак		358	8,57	7,75	49,95	277,3	
Второй завтрак	яблоко	100	0,40	0	0,40	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0	0,40	44	
Обед	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,05	1,38	34,18	18
	Суп молочный с овощами	150	3,11	4,28	11,36	89,24	46
	Котлета или биточки рыбные	50	6,91	1,29	4,53	57,29	134
	Пюре картофельное	110	2,35	4,44	17,09	117,71	206
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	3
Итого за обед		540	14,49	13,28	67,66	440,83	
Полдник	йогурт	180	5,04	4,5	25,2	162	83
	Печенье порционное	30	1,92	3,0	18,0	53,4	
Итого за полдник		210	6,96	7,5	43,2	215,4	
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	11
	яйцо вареное ½	20	3,3	3,05	0,15	40,0	84
	Ватрушка с творогом	100	11,9	9,83	48	328,66	251
	Чай сладкий с сахаром	180	0,11	0	11,16	43,78	263
Итого за ужин		350	16,26	17,94	62,44	474,32	
Итого за день		1903	46,68	46,47	223,65	1451,85	

Среднее значение за период				
Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1632,6	56,8	54,9	199,13	1537,6

6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,84	4,97	24,46	157,60	98
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	253
	масло сливочное	10	0,1	7,8	0,1	71	1
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	40	40	3,2	0,4	19,4	85
Итого за завтрак		350	46,03	18,36	39,74	337,02	
Второй завтрак	молоко кипяченое	100	2,8	3,2	4,7	58,8	255
Итого за второй завтрак		100	2,8	3,2	4,7	58,8	
Обед	Суп – Рассольник Ленинградский на мясо-костном бульоне	150	7,04	9,53	19,43	130,56	33,30
	Котлеты , биточки, шницель мясные	50	7,63	8,37	4,1	151,50	161
	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,81	228
	Каша перловая рассыпчатая	80	1,86	3,43	16,4	97,73	158
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	18,83	85,34	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	3
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,32	3,06	1,9	36,42	6
Итого за обед		510	18,73	25,71	70,43	558,36	
Полдник	Сухарики (порционные)	20	3,6	0,6	15,65	74,74	
	Сок фруктовый или овощной	180	0,9	0,18	18,18	64,5	14
Итого за полдник		200	4,5	0,78	33,83	139,24	
Ужин	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1
	яйцо вареное	50	6,6	6,1	0,3	80,0	213 (...)
	Кисель яблочный	150	0,11	0,11	21,80	88,28	642
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	30	2,4	0,3	14,55	70,5	85
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	3
Итого за ужин		350	11,69	16,87	53,17	408,04	
Итого за день		1510	83,75	64,92	201,87	1501,46	

7 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	5,58	6,05	26,46	182,94	91
	Чай с лимоном	150	0,05	0,008	11,48	46,22	260
	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20	50	2,49	0,04	3,93	110,1	2 стр.85
Итого за завтрак		350	8,12	6,098	41,87	339,26	
Второй завтрак	яблоко	100	0,40	0	0,40	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0	0,40	44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	150	5,72	4,46	13,06	115,25	38,30
	огурец свежий (нарезка)	30	0,21	0	0,81	4,08	
	Жаркое по-домашнему из говядины	150	16,71	27,04	19,46	388,35	153
	компот из свежих плодов или ягод	150	0,11	0	10,12	40,94	240
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	0,32	0,22	8,6	40	3
Итого за обед		500	23,07	31,72	52,05	588,62	
Полдник	манник	50	1,71	1,26	19,06	105,4	274
	компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,32	85,35	241
Итого за полдник		200	2,13	1,26	39,38	190,75	
Ужин	вареники ленивые	150	24,37	7,37	24,92	263,42	116
	соус сладкий	30	0,76	1,6	4,9	37,05	224
	молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	88,2	255
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	85
Итого за ужин		350	49,33	15,37	37,07	398,37	
Итого за день		1500	83,05	54,44	170,7	1561,0	

8 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая	130	4,11	5,79	16,57	134,80	93
	Какао с молоком	150	3,67	3,40	22,1	146,83	249
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,45	0,08	7,55	136	1 стр.85
Итого за завтрак		320	10,23	9,27	46,22	417,63	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	14
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,49	3,02	3,19	40,48	4
	Суп картофельный с рыбой	150	7,93	2,47	4,02	69,74	41
	плов из отварной говядины	100	12,16	10,34	16,86	209,21	163
	Компот из кураги с изюмом	150	0,25	0	17	68,99	239
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,2	40	3
Итого за обед		450	22,15	16,05	49,27	428,42	
Полдник	напиток кисло-молочный - «Снежок»	150	5,04	5,0	6,32	90,38	87
	печенье (порционное)	50	1,48	2,0	15,24	84,88	
Итого за полдник		200	6,52	7,0	21,56	175,26	
Ужин	кура отварная порционная	50	13,01	13,01	0,69	173,3	181
	рагу овощное	110	1,87	7,45	11,30	119,5	77
	Чай сладкий	150	0,09	0	9,3	36,48	263
	банан	60	0,9	0	0,3	57	368 стр.334
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,33	12,9	60	3
Итого за ужин		400	17,85	20,79	34,49	446,28	
Итого за день		1470	57,25	53,21	161,55	1510,6	

9 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,80	117,06	44
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,9	17,8	106,82	253
	Сыр (твердый Российский, Пошехонский, Костромской)	10	2,45	2,85	0	3,54	2
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	20	1,6	0,2	9,7	85
Итого за завтрак		360	29,16	11,94	32,8	237,12	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100	0,68	0	21,01	46,87	256
Итого за второй завтрак		100	0,68	0	21,01	46,87	
Обед	Салат из свежей моркови	30	0,34	3,02	3,11	41,04	9
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	150	5,2	6,74	6,49	107,47	27,30
	Картофельная запеканка с мясом	100	13,64	13,24	9,83	214,08	157
	Соус молочный	30	1,0	2,07	2,77	33,70	221
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	14
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,6	40	3
Итого за обед		480	22,25	25,44	45,95	500,79	
Полдник	Кисель из повидло (джема, варенья)	150	0,11	0	29,03	116,57	234
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	50	4,0	0,5	24,25	117,5	85
Итого за полдник		200	4,11	0,5	53,28	234,07	
Ужин	Сырники творожные с морковью	120	18,84	7,70	29,78	287,56	132
	соус молочный сладкий	30	0,76	1,6	4,90	37,05	224
	Чай сладкий	150	0,09	0	9,3	36,48	263
	Фрукты (груша)	50	0,21	0,17	5,15	23,24	368
Итого за ужин		350	19,9	9,47	49,13	384,33	
Итого за день		1490	76,1	47,35	202,17	1398,28	

10день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,58	6,05	26,46	182,94	91
	Какао с молоком	150	3,67	3,77	24,55	146,83	249
	Бутерброд с маслом и сыром 20/5/10	35	22,5	8,35	0,25	48,74	3 стр.86
Итого за завтрак		335	31,75	18,17	51,26	378,51	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов (апельсины)	100	0.14	0,03	12,20	50,34	240
Итого за второй завтрак		100	0.14	0,03	12,20	50,34	
Обед	Салат витаминный (капуста, яблоки, морковь)	20	0.23	2,03	2,31	28,39	2
	Рассольник домашний на курином бульоне	150	3,54	6,89	19,43	121,26	32,28
	Кура отварная порционная	50	13,01	13,01	0,69	173,34	181
	Рис отварной	90	2,33	3,05	24,17	135,11	191
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	241
	Хлеб Дарницкий (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,22	8,6	40	3
Итого за обед		480	20,62	25,2	76,12	583,44	-
Полдник	напиток из шиповника	150	0,51	0	15,76	35,15	256
	пряник порционный	50	2,95	2,35	37,5	182,95	
Итого за полдник		200	3,46	2,35	53,26	218,10	
Ужин	Салат свеклы с растительным маслом	30	0,43	0	2,07	28,17	33 стр.101
	Рыба отварная	50	3,09	0,36	0,31	40,94	136
	картофель отварной запеченный со сметаной	100	1,59	6,51	13,77	80,33	151
	Чай сладкий	200	0.12	0	12,4	48,64	263
	Хлеб пшеничный (батон нарезной)	20	1,6	0,2	9,7	47,0	85
Итого за ужин		400	6,71	7,07	38,25	245	
Итого за день		1515	62,68	52,82	231,09	1475,47	

Среднее значение за период				
Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1497	72,5	54,5	193,5	1489,36