

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей с 1,6 лет до 3-х лет
с 10,5 часовым пребыванием детей в МДОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 1	Неделя 1							
Завтрак:	Макароны отварные с сыром № 259сб	130	7,8	6,5	22,9	182	0,13	№36
	Кофейный напиток № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Бутерброд с маслом № 71 сб	37	1,35	6,15	8,35	93,5	0	№2
Итого за завтрак:		347	11,67	14,9	43,49	354,7	0,76	
2 –й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне № 113сб	150	1,56	1,98	4,62	42,45	3,15	№14
	Жаркое подомашнему с отварным мясом №328 сб	160	15,04	11,44	14,19	245,6	7,04	№46
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		510	21,08	14,15	51,48	431,05	10,19	
	Снежок № 470 сб	150	4,35	3,75	6	75,75	1,05	№65
	Сдоба обыкновенная №603	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0	№74
Итого за полдник:		210	9,15	5,43	34,68	224,55	1,05	
Итого за первый день:		1167	42,4	34,58	139,75	1053,3	12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 2	Неделя 1							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная № 232сб	150	5,6	5	27,2	176	1,3	№32
	Чай с сахаром № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
Итого за завтрак:		370	7,68	5,29	47,87	257,2	1,3	
2 –й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Свекольник на м/к бульоне № 54 – 18 сб	150	3,45	1,98	8,14	64,33	4,05	№14 (1)
	Пюре из гороха с маслом №389 сб	110	12,1	2,75	21,8	160,6	0	№54
	Рыба тушеная в сметанном соусе № 298	100	13,4	4	3,3	102,6	1,54	№42
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		560	33,7	9,44	72,61	499,33	5,74	
Полдник:	Шанежка с картошкой № 540 сб	60	5,8	5,4	27,3	181	1,3	№72
	Какао с молоком № 462 сб	180	2,47	2,41	11,5	78,3	0,58	№63
Итого за полдник:		240	8,27	7,81	38,8	259,3	1,88	
Итого за второй день		1270	50,15	22,64	169,38	1058,83	8,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 3	Неделя 1							
Завтрак:	Каша манная молочная № 230 сб	150	4,66	4,95	23,43	156,7	1,03	№31
	Кофейный напиток № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
2 –й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками № 123 сб	150	3,22	2,92	13,13	79,2	4,96	№17
	Бигус № 329сб	160	14,4	10,64	4,16	170,4	12,3	№47
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		510	22,1	14,29	49,96	392,6	17,26	
Полдник:	Запеканка из творога с молоком сгущенным № 279 сб	130	20,7	10	19,5	252	0,17	№40
	Снежок № 470 сб	150	4,35	3,75	6	75,75	1,05	№65
Итого полдник:		280	25,05	13,75	25,5	327,75	1,22	
Итого за третий день		1240	56,73	35,54	133,53	1046,25	20,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 4	Неделя 1							
Завтрак:	Каша геркулес молочная № 234 сб	150	5,37	6,36	21,8	166,2	1,12	№28
	Чай с сахаром № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
Итого за завтрак:		350	7,45	6,65	42,47	247,4	1,12	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне. со сметаной № 104 сб	150	0,9	2,7	2,25	37,05	5,1	№11
	Птица в соусе с томатом №367сб	60	5,7	6,64	1,33	87,9	0,21	№50
	Каша гречневая рассыпчатая № 252сб	110	6,5	4,85	28,7	184,7	0	№26
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		520	17,85	14,9	71,65	481,45	5,46	
Полдник:	Молоко № 470 сб	180	5,2	4,5	8,6	95,9	1,05	№65
	Творожник №54-5В сб	50	5,8	7,6	21	176,1	0,03	№73
Итого за полдник:		230	11	12,1	29,6	272	1,08	
Итого за четвертый день		1200	35,8	32,85	160,62	1056,75	7,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 5		Неделя 1						
Завтрак:	Каша пшеничная молочная № 235 сб	150	5,6	5,6	26,8	179,7	0,97	№33
	Кофейный напиток № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Печенье №582сб	20	1,5	1,96	14,88	83	0	№81
Итого за завтрак:		350	5,58	7	43,95	260,2	0,99	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Суп лапша домашняя № 104 сб	150	0,9	2,7	2,25	37,05	5,1	№11
	Рагу из овощей № 177 сб	110	2,1	4,7	10,3	93,5	6,6	№25
	Котлеты из птицы припущенные № 372 сб	60	12	10,8	6,4	170	0,51	№51
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		520	21,35	16,01	63,42	470,45	11,06	
Полдник:	Омлет натуральный № 315 сб	130	11,21	16,9	2,73	208	0,24	№38
	Какао с молоком № 462 сб	150	2,06	2,0	9,6	65,75	0,48	№63
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
Итого за полдник:		300	15,17	19,1	24,63	320,75	0,72	
Итого за пятый день		1270	42,6	42,21	142,1	1094,4	12,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 6	Неделя 2							
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая № 202 сб	130	7,67	5,34	34	218,2	0	№26
	Чай с сахаром № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Бутерброд с маслом № 71 сб	37	1,35	6,15	8,35	93,5	0	№2
Итого за завтрак:		350	5,58	7	43,95	260,2	0,99	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Суп -харчо № 109 сб	150	2,21	3,6	5,15	70,9	11,65	№12
	Макароны отварные № 206 сб	110	4,07	3,63	21,67	135,3	0	№35
	Гуляш из отварного мяса № 327 сб	60	12	11,7	2,03	154,8	0	№45
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		520	21,94	19,03	67,2	509,6	4,26	
Полдник:	Снежок № 470 сб	150	4,35	3,75	6	75,75	1,05	№65
	Ватрушка с повидлом № 531сб	60	7,8	2,8	21,7	144	0	№75
Итого за полдник:		210	12,15	6,55	27,7	219,75	1,05	
Итого за шестой день		1177	43,56	42,11	179,86	1256,2	7,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 7	Неделя 2							
Завтрак:	Каша ячневая молочная № 227сб	150	5,43	4,98	24,84	165,9	0,94	№29
	Чай с молоком № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Печенье №582сб	20	1,5	1,96	14,88	83	0	№81
Итого за завтрак:		350	7,68	5,29	47,87	257,2	1, 3	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной № 95 сб	150	1,11	2,65	4,17	45	4,8	№10
	Каша перловая с овощами №211сб	110	2,52	2,3	24,9	129,9	0,35	№27
	Котлеты рыбные № 307 сб	60	7,71	0,94	6	63,43	0	№64 (1)
	Соус красный основной № 422 сб	25	0,65	0,65	1,55	14,07	0,7	№59
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		545	20,9	14,8	57,73	462,4	11,99	
Полдник:	Картофельное пюре № 377 сб	110	2,97	4,4	6,38	77	2,7	№52
	Какао с молоком № 462 сб	150	2,06	2,0	9,6	65,75	0,48	№63
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
Итого за полдник:		280	6,93	6,6	28,28	189,75	3,18	
Итого за восьмой день		1275	39,85	28,33	167,88	1088,2	21,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 8	Неделя 2							
Завтрак:	Каша манная молочная № 230 сб	150	4,7	4,9	23,4	157	1,03	№31
	Чай с сахаром № 456,457сб	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№78
Итого за завтрак:		350	6,4	5,15	41,61	238	1,03	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Суп с мак. издел. и картофелем на м/к бульоне № 129	150	1,74	2,5	7,32	58,65	2,28	№19
	Тефтели из говядины в молочном соусе № 206 сб	60	6,9	6,9	4,3	106,3	0	№48 /1
	Капуста тушеная № 380 сб	110	2,2	3,74	8,36	75,9	12,87	№53
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		520	15,14	13,78	55,53	394,65	15,15	
Полдник:	Сырники из творога запеченные № 286 сб	130	38,48	10,14	41,47	410,8	0,39	№41(1)
	Какао с молоком № 462 сб	150	2,06	2,0	9,6	65,75	0,48	№63
	Соус сметанный натуральный №409сб	20	0,59	3,74	0,97	39,88	0,04	№86
Итого за полдник:		330	26,55	15,71	40,38	410,75	1,22	
Итого за седьмой день		1270	48,59	34,74	147,62	1086,4	17,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 9		Неделя 2						
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная № 229сб	150	3,9	4,95	20,7	143	0,99	№30
	Кофейный напиток № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№78
Итого за завтрак:		350	7,07	6,61	40,01	247,2	1,12	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне № 56 сб	150	2,21	3,6	5,15	70,87	11,65	№15
	Картофель тушеный с луком и томатом №171 сб	110	3,7	1,8	15,4	91,6	5,3	№24
	Биточки из птицы припущенные № 372 сб	60	12	10,8	6,4	170	0,51	№51
	Чай с сахаром № 456,457сб	150	0,18	0,09	8,37	34,2	0	№61
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		520	32,55	9,51	71,87	492,25	8,36	
Полдник:	Молоко № 470 сб	180	5,2	4,5	8,6	95,9	1,05	№65
	Булочка домашняя №542сб	60	4,2	6,7	27,8	189	0	№73
Итого за полдник:		240	9,4	11,2	36,4	284,9	1,05	
Итого за девятый день		1210	52,27	30,42	168,08	1144,7	11,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
День 10	Неделя 2							
Завтрак:	Каша рисовая молочная №236 сб	150	3,87	4,89	24,13	156	1,0	№34
	Снежок № 470 сб	150	4,35	3,75	6	75,75	1,05	№65
	Печенье №582сб	20	1,5	1,96	14,88	83	0	№81
Итого за завтрак:		370	5,16	6,48	36,34	254,1	1,0	
2-й завтрак:	Сок натуральный № 501сб	100	0,5	0,1	10,1	43	0	№68
Итого 2-й завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	0	
Обед:	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной № 115 сб	150	1,59	2,1	5,67	48	2,35	№16
	Рагу из овощей с отварным мясом №177 сб	160	15,69	14,43	10,53	236	12	№49
	Компот из сухофруктов № 484сб	150	0,45	0,07	15,07	63	0,15	№67
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,9	0,2	12,3	47	0	№78
	Хлеб ржаной №574 сб	30	2,4	0,44	12	61,8	0	№79
Итого за обед:		570	21,41	19,78	61,7	509,57	23,08	
Полдник:	Омлет с сыром № 275	130	15,08	20,15	2,34	251,87	0,32	№39
	Кофейный напиток с молоком № 465 сб	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	№64
	Хлеб пшеничный №573сб	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0	№78
Итого за полдник:		330	19,12	22,56	24,42	377,87	0,95	
Итого за десятый день		1310	51,18	44,3	174,54	1196,89	9,81	
Итого за весь период			477,47	364,44	1626,73	11479,29	157,34	
Среднее значение за период			47,75	36,44	162,67	1147,93	15,73	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			104%	103%	96%	100%	60%	