

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Улыбка»
микрорайона Нововязники
_____ Локтева Г.В.

Примерное 10-ти дневное меню

1 день

Ранний возраст (с 1 года до 3х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,07	7,82	19,39	169	96
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,09	0	12,5	47	260
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		325				309,87	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	
Обед	Рассольник с на курином к/б со сметаной	150/8	7,49	2,04	9,18	96	33
	Котлета из курицы	50	7,9	8,9	5,3	133	178
	Тушеная свекла	100	1,63	3,0	8,17	69	80
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	3,75	0,63	27,7	80	
Итого за обед		498				474	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Какао с молоком	150	3,15	3,3	21,5	128	249
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,29	5,05	25,81	1
	Вафли	15	0,42	0,45	11,60	106,72	93
Итого за полдник		200				323,01	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Овощи в молочном соусе	150	3,75	3,09	14,45	126	
	Компот из кураги	150	0,33	0	22,66	92	239
	Хлеб пшеничный	10	1,84	0,64	12,6	64	
Итого за ужин		310				282	
						1474,88	

2 день

Ранний возраст (с 1 года до 3х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,46	4,48	21,17	146	84
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	263
	Хлеб пшеничный сливочным маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		325				276,87	
	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	6
Обед	Суп крестьянский на курином бульоне	150	6,77	1,83	9,9	95	42
	Рагу из овощей с курами	150	7,97	7,05	14,45	150	80
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,15	77,43	1
Итого за обед		480				418,43	
Полдник	Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/27	5,6	7,94	23,22	188	78
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
Итого за полдник		327				232	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Каша молочная жидкая «Геркулес»	150	5,0	8,25	16,98	162	93
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	20,2	96	
	Хлеб пшеничный	25	1,84	0,64	12,6	64	
Итого за ужин		375				322	
						1331,28	

3 день

Ранний возраст (с 1 года до 3х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная гречневая жидкая	150	5,08	5,49	14,57	132	86
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	263
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		325				262,87	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	
Обед	Суп картофельный с горохом и гречками	150/15	3,68	3,3	13,2	100	36
	Плов из говядины	150	19,46	16,55	26,97	334	163
	Компот из кураги	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,15	77,43	1
Итого за обед		505				597,66	
Полдник	Макароны запечённые с яйцом	125	5,6	7,94	23,22	188	78
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	255
Итого за полдник		275				272	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Икра из свеклы	30	0,57	2,67	2,31	36	
	Рыба, запеченная с картофелем	120	14,31	6,15	21,06	192	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	
	Хлеб пшеничный	35	2,44	8,5	16,24	85	
Итого за ужин		335				409	
						1627,53	

4 день

Ранний возраст (с 1 года до 3х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная манная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	90
	Какао с молоком	150	3,15	3,3	21,5	128	249
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		325				385,87	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	
Обед	Суп с макаронными изделиями и мясом	150/15	4,35	6,8	18	107	38
	Котлета рыбная любительская	60	13,4	1,87	3,57	83	135
	Картофельное пюре	100	2,17	4,04	15,5	107	206
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	17,91	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	12,96	67,66	1
Итого за обед		515				435,66	
Полдник	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,4	92	2
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	35,27	142,2	397
	Хлеб пшеничный	20	1,5	58	10,1	51,62	1
Итого за полдник		270				301,2	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Овощи в молочном соусе	150	3,75	5,09	14,45	126	
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	92	
	Хлеб пшеничный	10	2,44	8,5	16,24	45	
	Кондитер	20	1,36	2,5	12,41	89	
Итого за ужин		380				352	
						1560,73	

5 день

Ранний возраст (с 1 года до 3х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная жидкая «Геркулес»	150	5,0	8,25	16,98	162	93
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		325				292,87	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	18,1	86	
Обед	Суп из овощей с курицей и сметаной	150/15/5	8,81	2,9	7,4	63	35
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	7,97	8,15	14,55	183	153
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,87	15,15	77,43	1
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,29	5,05	25,81	1
Итого за обед		510				445,24	
Полдник	Ватрушка с творогом или пирожок печеный с повидлом	50	5,9	2,2	34,9	183	289
		50	3,9	6,41	22,45	174	294
	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109	253
		200				292/283	
Итого за полдник	Винегрет с растительным маслом	100	1,51	5,19	8,4	92	2
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Чай с лимоном	150	0,09	0	12,5	47	260
	Хлеб пшеничный	25	2,44	8,5	16,24	85	
		275				224	
Итого за ужин	Ватрушка с творогом					1340,11	
	Пирожок печеный с повидлом					1331,11	