

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Улыбка» микрорайона Нововязники»

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

Примерное десятидневное меню
для детей с 1 до 3 летнего возраста с 10 часовым пребыванием,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания
(с рекомендованным ужином)

г. Вязники

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 пшенная 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	
	Омлет натуральный	120	4,76	9,07	2,01	99	157
	Какао с молоком	150	3,15	3,3	21,5	128	249
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/10	2,2	0,2	18,4	85,4	2
Итого за полдник		300				312,4	
Рекомендуемый ужин дома	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	
						1464,27	

2 день

Ранний возраст (с 1 года до 3х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд. 3-7г	Пищевые вещества			Энер. цен.	№ рецеп
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150	4,53	7,47	23,49	180	98
	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				310,87	
Второй завтрак	Икра овощная	30	0,57	2,67	2,31	36	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 кураги	150	0,33	0	22,66	91,98	239
	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		490				440,22	
Полдник	Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/27	5,6	7,94	23,22	188	78
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	255
Итого за полдник		297				272	
<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	
		375				322	
Итого за ужин						1381,09	

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 курами	150/15	8,8	2,9	13,2	100	36
	Плов из говядины	150	19,46	16,55	26,97	334	163
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	12,96	67,66	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	
Рекомендуемый ужин дома	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 сливочным и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125
Итого за завтрак		332,5				417,6	
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	
						1592,46	

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
Итого за полдник		200				292/283	
Рекомендуемый ужин дома	Винегрет с растительным маслом	100	1,51	5,19	8,4	92	2
	Чай с лимоном	150	0,09	0	12,5	47	260
	Хлеб пшеничный	25	2,44	8,5	16,24	85	
Итого за ужин		275				224	
	Ватрушка с творогом					1340,11	
	Пирожок печеный с повидлом					1331,11	

6 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 пшѐнная молочная жидкая	150	5,07	7,82	1939	169	96
	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	15,78	109	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		325				371,87	
2 завтрак	Сок фруКТовый	100	0.64	0.18	18.1	86	
Обед	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	8,45	9,17	36,43	174	47
	Суфле из кур	50	17,6	20,3	1,2	259	183
	Капуста тушеная	100	2,12	3,3	13,45	81	200
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	12,96	67,66	1
Итого за обед		490				677,66	
Полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3	11,4	10,8	157	13
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	263
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,29	5,05	25,81	1
Итого за полдник		260				219,81	
Рекомендуемый ужин дома	Котлета рыбная любительская	60	13,14	1,87	3,57	83	135
	Салат из овощей «Зимний»	30	0,52	1,8	3,49	26	
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,09	0	12,5	47	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,98	59	
Итого за ужин		265				215	
						1570,34	

7 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 пшеничная молочная жидкая	150	4,46	4,48	21,17	146	84
	Чай сладкий	150	0,9	0	9,75	37	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		325				276,87	
2 завтрак	Икра овощная	30	0,57	2,67	2,31	36	6
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/8	6,72	2,27	4,15	78	27
	Картофельная запеканка с отварным мясом и сливочным маслом	150/5	13,12	10,73	26,69	234	157
	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		503				511,24	
Полдник	Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/30	17,07	8,21	32,83	272	116
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	255
Итого за полдник		280				356	
Рекомендуемый ужин дома	Омлет с морковью	100	8,27	12,08	5,34	160	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб пшеничный	35	2,44	8,5	16,24	85	
	Фрукты свежие	100	0	0	4,6	46	
Итого за ужин		385				387	
						1567,11	

8 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 кукурузная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	84
	Чай с сладкий с лимоном	150	0,09	0	12,5	47	260
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125
Итого за завтрак		332,5				318,6	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	0,1	10,1	48	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курами и сметаной	150/15/5	3,95	5,54	6,66	88	56
	Печень говяжья, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,98	12,68	4,59	189	163
	Макароны отварные	50	2,5	2,1	11,75	71	194
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	12,96	67,66	1
Итого за обед		510				511,66	
Полдник	Омлет натуральный	130	4,76	9,07	2,01	99	157
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Хлеб пшеничный	20	1,5	58	10,1	51,62	1
	Вафли	20	1,96	1,72	15,36	72,6	607
Итого за полдник		320				307,22	
<i>Рекомендуемый ужин дома</i>	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	10,18	5,62	5,26	112	144
	Компот из сухофруктов	150	1,02	0	21,77	87	233
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,6	64	
	Фрукты свежие	95	0	0	4,6	46	
Итого за ужин		385				309	
						1494,48	

9 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	Вермишель в молоке	150	5,96	6,91	25,5	183	96
	Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	263
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/10	2,2	0,2	18,4	85,4	2
Итого за завтрак		345				305,4	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	86	
Обед	Суп рыбный со сметаной	150/20/8	5,11	3,28	10,08	96	41
	Котлета мясная	60	11,22	5,32	6,49	116	162
	Гороховое пюре	100	11,8	2,58	24,8	160	108
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	12,96	67,66	1
Итого за обед		528				535,66	
Полдник	Рисовая запеканка с яблоком и маслом	100/4	4,45	4,47	26,0	160	102
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,29	5,05	25,81	1
Итого за полдник		264				269,81	
Рекомендуемый ужин дома	Икра из свеклы	30	1,14	5,05	7,61	80	
	Рыба, запеченная с овощами	120	14,31	6,15	21,06	192	
	Кисель	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб пшеничный	25	2,44	8,5	16,24	45	
Итого за ужин		325				413	
						1609,87	

