

Утверждаю
 «Детский сад №8»
 С.Ю. Гусева



Примерное 10-дневное меню для детей 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технол. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,47	5,99	21,19	159,75	
	Кофейный напиток	160	2,2	2,0	10,60	70,0	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	
Итог за завтрак			9,07	14,19	46,41	365,75	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп рыбный	150	4,25	2,15	15,95	85,85	
	Гуляш мясной	50	4,6	4,6	1,8	78,88	
	Рис отварной	110	2,7	3,8	27	138,68	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44	
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,6	8	100	
Итог за обед			14,87	11,15	68,55	471,85	
Полдник	Печенье	22	2	2,1	15,8	89	
	Ряженка	150	5,8	5	8,4	108	
Итог за полдник			7,8	7,1	27,8	197	
Ужин	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	12,51	11,99	18,7	216,97	
	Салат из моркови	40	0,47	3,01	5,02	43,69	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	44,88	
Итог за ужин			12,98	15	35,72	305,54	
Итог за день			45,12	47,84	203,38	1387,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ технол. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-3 года		День 2					
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,15	4,45	22,3	154	
	Какао	180	1,25	1,33	15,08	50	
	Хлеб пшеничный	35	4,5	1	11	76	
Итого за завтрак			9,9	6,78	48,38	280	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за второй завтрак			1,5	0,5	21	96	
Обед	Суп гороховый	150	6,18	4,12	16,51	90,87	
	Картофельная запеканка с мясом	120	8,16	8,9	19,06	228	
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	41,8	30	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	1,8	68,44	
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	20,2	92	
Итого за обед			18,84	19,7	80,44	544,31	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за полдник			1	0,2	20,2	92	
Ужин	Салат из свежей капусты	40	0,49	3,024	4,87	40,932	
	Рыба под омлетом	145	5,19	15,41	5,88	224,25	
	Чай с молоком	180	0,67	0,83	11,25	50	
	Хлеб пшеничный	35	4,5	1	11	76	
Итого за ужин			10,85	20,264	33	387,852	
Итого за день			42,09	47,444	203,02	1400,162	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1-3 года	День3					
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3,16	6,3	18,56	164
	Кофейный напиток	170	2,2	2,0	10,60	70,0
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итого за завтрак			9,86	9,3	40,16	146
Второй завтрак	Снежок	100	5,4	5	21,6	158
Итого за второй завтрак			5,4	5	21,6	158
Обед	Щи из свежей капусты	150	2,15	5,9	5,7	104,49
	Котлета мясная	50	9,44	6,9	10,13	151,98
	Макароньы отварные	110	3,39	6,99	23,03	213,81
	Салат из свежих огурцов	40	0,5	3,6	U	20,8
	кисель	150	0	0	24	116
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50
Итого за обед			18,88	24,69	80,96	710,08
Полдник	Вафля	16	0,467	П53Т	12,4	76,67
	Молоко	150	0	0	12,0	44,88
Итого за полдник			0,467	0,533	24,4	121,55
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,29	6,9	13,7	144,25
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	44,88
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1	11	76
Итого за ужин			7,79	7,9	36,7	265,13
Итого за день			42,397	47,423	203,82	1400,76

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-3 года		День 4					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	2,57	8,51	15,16	188,76	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	44,88	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	
Итог за завтрак			7,07	9,51	38,16	309,64	
Второй завтрак	Ряженка	100	5,8	5	8,4	108	
Итог за второй завтрак			5,8	5	8,4	108	
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,923	3,024	7,87	40,932	
	Свекольник	150	3,38	5,2	10,03	109,1	
	Бефстроганов из печени	80	4,32	7,37	25	167,085	
	Картофельное пюре	130	3,56	3,81	20,8	100,235	
	Компот из свежих фруктов	150	0,42	0	20,45	83	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	
Итог за обед			16,003	20,704	101,15	600,352	
ПОЛДНИК	Вафля	16	0,467	0,533	12,4	76,67	
	Вода не газированная	150	0	0	0	0	
Итог за полдник			0,467	0,533	12,4	76,67	
Ужин	Запеканка творожноморковная со сгущенным молоком или повидлом	150/30	5,2	9,707	16,83	179,52	
	Какао	180	1,25	1,33	15,08	50	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	
Итог за ужин			10,95	12,037	42,91	305,52	
Итог за день			40,29	47,784	203,02	1400,182	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1-3 года			День 5			
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,21	7,5	21,09	149
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	44,88
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
	Сыр	15	3,7	4Д	0,3	53
Итого за завтрак			11,41	12,6	44,39	322,88
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92
Итого за второй завтрак			1	0,2	20,2	92
Обед	Рассольник	150	2,9	4,8	12,76	116,11
	Тефтели мясные	50	4,01	7,14	6,26	129
	Томатный соус	25	0,48	1,37	2,16	21,7
	Каша гречневая	110	2,12	5,65	31,1	104,9
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	8	50
Итого за обед			13,23	20,26	85,08	543,15
полдник	булочка домашняя	50	2,1	1,1	12,4	125,2
	Кисломолочный напиток	150	2,2	2,0	10,6	70,0
Итого за полдник			4,9	9,1	23	195,2
Ужин	Суфле рыбное	120	5,12	3,09	10,2	77,19
	Салат из свеклы	40	0,45	2,01	4,99	24
	Кофейный напиток	180	2,2	2,0	10,0	70,0
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итого за ужин			12,27	5,01	27,71	247,19
Итого за день			42,81	47,17	200,38	1400,42

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1-3 года			День 6			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	0,26	4,1	18,29	100,75
	Чай с молоком	160	0,67	0,83	11,25	46,67
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1	11	76
Итого за завтрак			5,43	5,93	40,54	223,42
Второй завтрак	Йогурт	100	7	6,4	7	136
Итого за второй завтрак			7	6,4	7	136
Обед	Салат картофельный с солёным огурцом	40	2,74	3,1	5,89	54,01
	Борщ	150	2,082	6,79	18,83	93,69
	Плов с мясом курицы	160	8,5	7,78	20,32	215,2
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50
Итого за обед			17,047	18,07	77,84	574,74
полдник	Булочка домашняя	60	3,33	6,26	28,73	146,5
	Молоко кипяченое	150	2,12	3,55	6,82	76,88
Итого за полдник			5,45	9,81	35,55	223,38
Ужин	Рагу овощное	180	2,5	5,7	15,5	145,2
	Кофейный напиток	180	0,41	0	15,58	61,82
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76
Итого за день			7,41	6,7	42,08	283,02
			42,332	47,81	203,01	1400,16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-3 года	День 7						
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	3,27	6,51	9,16	92,76	
	Какао	180	1,25	1,33	15,08	50	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	
Итого за завтрак			9,02	8,84	35,24	218,76	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за второй завтрак			0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Суп картофельный	150	4,2	7,2	22,95	110,18	
	Мясная котлета	65	4,36	10,02	6,9	84,04	
	Соус томатный	25	0,48	1,37	2,16	21,7	
	Каша перловая	130	3,6	4,5	21,22	167	
	Кисель	150	0	0	24	116	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	
Итого за обед			13,23	20,26	85,08	543,15	
Полдник	Пирожок	30	1,6	2	22,2	113,1	
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	44,88	
Итого за полдник			1,6	2	24,2	157,98	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,292	6,158	1,014	117	
	Кофейный напиток	180	2,2	2	10,6	70	
	Оладьи со стуженным молоком	100/30	1,9	и	15,8	87,4	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	
Итого за ужин			11,992	9,158	22,614	263	
Итого за день			42,752	47,448	202,684	1400,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 3 года		День 8					
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,72	8,46	10,81	134,26	
	Чай с лимоном	180	0,17	0	12,08	46,64	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	
Итого за завтрак			7,29	9,08	37,51	316,9	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за второй завтрак			0,9	0,2	8Д	43	
Обед	Суп с клецками	150	3,57	5,2	15,09	84,8	
	Биточки куриные	60	10	11	6,5	123,2	
	Соус молочный	30	0,8	7,4	4,9	76,5	
	Пюре картофельное	130	6,5	5,65	18,05	198,9	
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	8	50	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	
Итого за обед			24,69	30,55	81,99	669,4	
Полдник	Вафля	16	0,467	0,533	12,4	76,67	
	Ряженка	180	5,8	5	8,4	108	
Итого за полдник			0,467	0,533	24,4	121,55	
Ужин	Отварные макаронные изделия с сыром	145	4,3	5,5	25,3	228,9	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	44,88	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	
Итого за ужин			8,8	6,5	48,3	349,78	
Итого за день			42,147	46,863	200,3	1400,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-3 года			День 9				
Завтрак	Каша «Ассорти»	150	3,2	8,46	18,35	136,96	
	Кофейный напиток	180	2,2	2	10,6	70	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	
Итого за завтрак			9,9	11,46	39,43	282,96	
Второй завтрак	Печенье	22	2	2,1	15,8	89	
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	44,88	
Итого за второй завтрак			2	2Д	27,8	133,88	
Обед	Суп с клёцками	150	3,98	9,15	9Д1	110	
	Голубцы ленивые	180	7,94	10,42	13,83	140,3	
	Соус белый	35	0,48	1,4	2,16	21,7	
	Кисель	150	0	0	24	116	
	Хлеб пжаной	20	1,5	0,3	8	50	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	
Итого за обед			15,8	22,27	66,1	491	
полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	10,1	92	
Итого за полдник			1	0,2	10,1	92	
Ужин	Манник со сгущенным молоком	50/10	3,1	1,2	20	109,2	
	Яйцо отварное	45	4,1	4,6	0,3	63	
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	44,88	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	
Итого за ужин			11,6	9,87	37,9	338,21	
Итого за день			42,45	47,23	203,23	1400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-3 года	День 10						
Завтрак	Каша «Здоровье»	150	4,95	6,48	22,78	160,66	
	Чай с молоком	180	0,67	0,83	11,25	46,67	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,2	14,62	136	
Итог за завтрак			8,02	13,51	51,65	343,33	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итог за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп овощной	150	1,8	4,91	8,48	101,44	
	Котлета рыбная	60	6,83	3,81	22,8	119,75	
	Картофельное пюре	130	0,48	1,37	2,16	100,235	
	Соус белый	20	0,3	3,37	4,08	30	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	
Итог за обед			13,1	14,7	70,37	522,65	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	4,54	4,07	25,30	157,12	
	Какао	150	1,25	1,33	15,08	50	
Итог за полдник			5,79	5,4	40,38	207,12	
Ужин	Овощное рагу	180	9,18	11,46	8,4	154,79	
	Кофейный напиток	180	1,25	1,33	15,08	50	
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1	11	76	
Итог за ужин			14,93	13,79	34,48	280,79	
Итог за день			42,27	47,86	203,63	1401,105	