

10-ти дневное меню для 10-ти часового пребывания детей в МДОУ С 1,5 до 3 лет						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ По сборнику рецептов Перевалов А.Я.
1 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша манная молочная	150	4.65	4.95	23.42	156.75	230
Бутерброд с маслом и сыром	40	5.76	10.4	8	148.8	65
Какао с молоком	180	2.96	2.6	12.42	84.6	462
Итого:	370	13.37	17.95	43.84	390.15	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Овощи свежие	30	0.21	0.03	0.57	3.3	148
Щи из свежей капусты	150	0.9	2.7	2.28	37.05	106
Каша гречневая	110	6.49	4.84	28.75	184.69	202
Тефтели из говядины	50	6.92	4.64	3.28	82.85	348
Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.94	17.94	420
Компот из сухофруктов	200	0.45	0.07	15.07	63	495
Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
Итого:	600	18.33	14.19	68.74	476.83	
Полдник						
Булочка российская	60	4.1	4.2	28.5	168	544
Йогурт	150	4.35	3.75	6	75.7	470
Итого:	260	8.45	7.95	34.5	243.7	
Итого за день:		40.65	40.19	157.18	1543.83	
2 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Суп молочный с крупой (гречка)	180	4.32	4.5	14.79	117	140
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	73
Напиток из цикория	150	3.03	2.49	12.21	83.7	467
Итого:	370	8.95	10.79	47.2	321.7	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Винегрет овощной	40	0.64	2.48	2.64	35.2	47
Суп гороховый	150	3.78	2.14	8.76	69.45	113
Рис отварной	110	2.72	3.57	27.94	154.88	205
Оладьи из печени	50	8.5	2.65	7	86.5	357
Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.94	17.94	420
Кисель из ягод	150	0.15	0.15	16.5	67.5	479
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573

Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Итого:	560	19.15	12.9	81.63	519.47	
Полдник						
Ватрушка с творогом или повидлом	60	7.8	2.8	21.7	144	521
Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
Итого:	210	7.95	2.87	28.67	172.5	
Итого за день:		35.83	25.91	165.14	1037.17	
3-й день						
1-й завтрак						
Каша молочная кукурузная	150	5.45	5.94	33.02	208.98	233
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66	71
Чай с сахаром	180	0.15	0.07	6.97	28.5	457
Итого:	365	7.46	13.65	51.65	368.14	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Огурцы соленые	30	0.24	0.03	0.51	3.3	149
Борщ с капустой	150	1.11	3.18	4.17	45	95
Жаркое по домашнему	130	12.22	9.2	16.76	199.54	328
Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.72	58.5	496
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Итого:	500	17.19	13.06	53.01	394.34	
Полдник						
Блины	55	4.19	6.53	16.86	143	523
Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
Итого:	205	4.34	6.6	23.83	171.5	
Итого за день:		28.59	33.41	133.09	942.15	
4 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша ячневая молочная	180	6.5	5.96	29.79	199.08	227
Бутерброд с маслом и сыром	40	5.76	10.4	8	148.8	65
Чай с сахаром	150	0.16	0.08	7.74	31.66	457
Итого:	370	12.42	16.44	45.53	379.54	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат из капусты	40	0.58	2.4	3.36	37.6	1
Суп-лапша домашняя	150	1.5	2.31	6.67	53.55	128
Пюре картофельное	110	2.97	4.4	6.38	77	377
Котлета рыбная	60	7.5	0.9	3.12	50.4	308
Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.94	17.94	420
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63	495
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Итого:	570	16.36	11.99	53.39	387.49	

Полдник						
Печенье	30	2.25	2.94	22.32	124.5	582
Чай с молоком	150	1.2	0.97	8.62	48	460
Фрукт	90	0.36	0.36	8.82	39.6	82
Итого:	270	3.81	4.27	39.76	212.1	
Итого за день:		32.01	31.81	143.82	988.95	
5 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Суп молочный с вермишелью	180	5.17	5.81	17.72	144.18	139
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	73
Какао с молоком	150	2.47	2.17	10.35	70.5	462
Итого:	370	9.24	11.78	48.27	335.68	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат витаминный	40	0.48	2.04	2.2	29.25	2
Свекольник	150	1.39	2.83	6.19	55.95	98
Плов из курицы	120	7.38	4.92	14.88	133.8	375
Компот из ягод	150	0.15	0.07	8.02	33	491
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Итого:	500	12.52	10.31	49.14	340	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	60	4.26	3.6	23.86	145.33	535
Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
Итого:	210	4.41	3.67	30.83	173.83	992
Итого за день:		25.81	24.9	135.39	868.48	
6 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная дружба	150	3.9	4.95	20.7	142.95	229
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66	71
Чай с лимоном	180	0.24	0.08	7.91	33.3	459
Итого:	365	6	13.66	40.27	306.91	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат из свежих огурцов с луком	40	0.32	2.4	1.04	27.2	15
Суп с макаронами	150	1.74	2.49	7.32	58.65	129
Пюре картофельное	110	2.97	4.4	6.38	77	377
Котлета куриная	50	10	9	5.35	142.14	372
Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.94	17.94	420
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63	495
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Итого:	560	18.84	20.27	53.95	473.93	

Полдник						
Полоска песочная	50	4.19	6.52	16.86	143	449
Чай с сахаром	150	0.2	0.1	9.3	38	457
Итого:	200	4.39	6.62	26.16	181	906
Итого за день:		29.73	40.65	130.48	1004.84	
7 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная геркулесовая	150	6.34	67.95	23.77	181.65	212
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66	71
Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457
Итого:	365	8.38	76.67	43.8	346.51	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.6	2.48	3.04	36.8	30
Уха	150	4.77	5.64	7.32	99.15	109
Макароны отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.3	256
Гуляш из говядины	60	12	11.7	1.98	154.8	327
Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.72	58.5	496
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Итого:	550	25.06	24.1	65.58	572.55	
Полдник						
Пирожки печеные с капустой	60	4.26	3.6	23.86	145.33	535
Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
Итого:	210	4.41	3.67	30.83	173.83	
Итого за день:		38.35	104.54	130.28	1135.89	
8 ДЕНЬ						
1-завтрак						
Омлет натуральный	80	9.3	14.16	2.33	173.3	268
Бутерброд с маслом и сыром	40	5.76	10.4	8	148.8	65
Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460
Фрукт	50	0.2	0.2	4.9	22	82
Итого:	370	16.86	26.06	26.73	408.1	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат картофельный	40	0.84	2.52	3.28	39.2	43
Рассольник Ленинградский	150	1.5	3.06	7.95	65.7	100
Капуста тушеная	110	2.2	3.74	8.36	75.9	380
Котлета из говядины	50	8.8	6.15	7.5	121.5	339
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63	495
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Итого:	540	16.91	15.99	60.01	453.3	

Полдник						
Шанежка с картофелем	60	5.8	5.4	27.3	181	540
Чай с лимоном	150	0.22	0.07	7.1	30	459
Итого:	210	6.02	5.47	34.4	211	999
Итого за день:		40.29	47.62	131.14	1115.4	
9 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная рисовая	180	3.86	4.88	24.13	156	236
Бутерброд с маслом	35	1.86	8.63	11.66	130.66	71
Чай с лимоном	150	0.2	0.08	7.9	33.3	459
Итого:	365	5.92	13.59	43.69	319.96	
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Салат с кукурузой	40	1	2.52	2.32	40	4
Харчо	150	4.44	1.38	6.03	54.15	121
Пюре картофельное	110	2.7	4	5.8	77	377
Рыба тушеная с овощами	60	5.86	0.98	2.85	44.13	299
Компот из ягод	150	0.07	0.07	8.1	33.75	492
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Итого:	550	17.19	9.4	42.95	337.03	
Полдник						
Коржик молочный	60	2.8	4.9	24.8	154	547
Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.9	28.5	457
Фрукт	90	0.36	0.36	8.82	39.6	82
Итого:	300	3.31	5.33	40.52	222.1	
Итого за день:		26.92	28.42	137.26	922.09	
10 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная пшеничная	150	6.35	5.75	27.86	188.7	225
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1.6	3.8	20.2	121	73
Какао с молоком	180	2.74	2.41	11.49	78.33	462
Итого:	370	10.69	11.96	59.55	388.03	760
2-й завтрак						
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Обед						
Овощи свежие	30	0.21	0.03	0.57	3.3	148
Суп картофельный с клецками	150	1.59	2.1	5.67	48	115
Рагу из птицы	150	15.75	14.25	2.38	239.25	376
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63	495
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
Хлеб ржаной	20	1.6	0.29	8.01	41.2	574
Итого:	520	21.12	16.9	41.54	441.55	
Полдник						
Йогурт	150	4.35	3.75	6	80.25	470

Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	189	542
Итого:	210	8.55	10.45	33.8	269.25	
Итого за день:		40.86	39.41	144.99	1141.83	