

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Большенагаткинский детский сад «Ромашка»
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДОУ  М.Н. Аникина
Приказ № 101 от «14» 12 2016 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей 1,5 — 3 лет
с 12-ти часовым пребыванием**

весенне-летний период

(март — август)

**Примерное 10-ти дневное меню для детей
1,5 – 3 лет с 12-ти часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	150	3,48	8,24	21,14	211,4	0,75	
	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	75,83	0,97	
	Батон со слив маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед:								
	Салат из огурцов и помидор на раст. масле	50	0,54	3,08	1,73	38,86	12,45	
	Борщ на км бульоне со сметаной	150	1,02	2,89	4,0	46,2	12,02	
	Суфле из отварного мяса	60	14,7	12,62	3,1	167,0	0,5	
	Соус томатный	15	0,17	0,67	1,2	11,15	1,15	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	30,73	4,39	165,6	827,0	0	
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник:								
	Плошка	50	2,11	2,4	16,66	97	0,01	
	Сок	150	0,33	0	6,73	28,13	1,33	
Ужин:								
	Фрукт (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,02	9,06	13,35	159	2,4	
	Рисовая запеканка	150	4,14	3,58	31,92	176,25	0,36	
	Соус молочный сладкий	15	5,8	13,5	39,7	304,5	0,97	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	
Итого за первый день:		1584	74,714	78,557	400,19	2605,24	41,7125	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак:								
	Суп молочный с крупой (макаронные изделия)	150	4,3	3,9	14,12	109,2	0,67	
	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	75,83	0,97	
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед:								
	Салат из свежих огурцов	50	0,05	3,04	1,19	33,65	4,75	
	Суп картофельный с крупой на к/м бульоне (пшено)	150	1,3	1,7	8,57	73,2	4,95	
	Биточки из отварного мяса	60	9,37	6,93	9,42	137,25	0,09	
	Соус томатный	15	0,17	0,67	1,2	11,15	1,15	
	Рис отварной	120	2,88	3,45	30,0	163,0	0	
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник:								
	Булочка ванильная	50	3,86	4,06	27,24	162,0	0	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	
Ужин:								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,44	23,32	0,84	100,72	2,7	
	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	130	6,29	6,99	25,53	190,3	0,76	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,88	79,5	0	
Итого за второй день:		1579	43,37	78,064	243,25	1681,89	32,2025	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак:								
	Каша «Геркулес» молочная со сл/маслом	150	7,5	8,25	30,75	230,25	0,76	
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед:								
	Салат капустный на р/масле	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	
	Суп картофельный с рыбой	150	1,3	1,7	8,57	54,9	4,95	
	Плов с курицей	180	17,38	14,56	30,6	332	0,86	
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник:								
	Венская сладка	50	1,94	1,18	13,07	71,0	0	
	Сок	150	0,33	0	6,73	28,13	1,33	
Ужин:								
	Омлет натуральный	130	15,1	25,8	2,01	224	0,28	
	Винегрет	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,88	79,5	0	
Итого за третий день:		1494	57,854	81,867	198,15	1626,44	37,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак:								
	Каша Ассорти молочная со со/маслом	150	3,86	4,88	31,32	184,8	0,33	
	Кофейный напиток	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед:								
	Салат из свежих помидор на р/масле	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	Суп лапша домашняя на к/м бульоне	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,3	
	Котлета из отварного мяса	60	9,37	6,93	9,42	137,25	0,09	
	Соус томатно-сметанный	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,2	
	Каша рассыпчатая (гречка)	120	5,67	4,61	22,9	158,4	0,68	
	Компот из свежих ягод	150	0,11	9,08	18,0	73,93	1,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник:								
	Ватрушка с творогом	50	6,32	10,9	17,8	140,0	0,04	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	
Ужин:								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Рыба отварная	60	3,78	2,18	24,5	133,2	0,1	
	Картофельное пюре	120	2,72	43,68	16,4	122,0	16,13	
	Кисель	150	0,3	0,015	21,0	85,6	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,88	79,5	0	
Итого за четвертый день:		1599	47,29	112,702	246,28	1651,53	45,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак:								
	Каша манная молочная со сл/маслом	150	4,5	6,15	21,97	161,25	0,16	
	Кофейный напиток	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед:								
	Салат из свежих огурцов и помидор на р/масле	50	0,54	3,08	1,73	38,86	12,43	
	Суп картофельный с гренками на м/к бульоне	150	1,82	1,95	8,35	58,35	4,54	
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,01	164	15,03	
	Соус томатно-сметанный	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,2	
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник:								
	Плюшка	50	2,11	2,1	16,66	97,0	0,01	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	
Ужин:								
	Фруктовый сок-пюре	100	0	0	15,5	60	0	
	Творожная запеканка	150	16,44	11,29	16,07	231,5	0,22	
	Соус молочный сладкий	15	5,8	13,5	39,7	304,5	0,97	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,92	22,27	125,1	8,7	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	
Итого за пятый день:		1524	55,38	67,334	237,32	1732,82	49,6325	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная со сл/маслом	150	3,48	8,24	21,14	211,4	0,75	
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед:								
	Салат из свежих огурцов на р/масле	50	0,05	3,04	1,19	33,65	4,75	
	Суп картофельный с крупой на к/м бульоне (вермишель)	150	1,3	1,7	8,57	73,2	4,95	
	Картофельная запеканка с мясом	120	8,916	6,59	20,42	177	17,86	
	Соус томатно-сметанный	15	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	
	Компот из свежих ягод	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник:								
	Домашняя булочка	50	3,64	6,26	26,96	170,0	0	
	Сок	150	0,33	0	6,73	28,13	1,33	
Ужин:								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,02	9,06	13,35	159	2,4	
	Винегрет	50	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	
	Яйцо отварное	40	2,72	2,16	0,13	29,6	0	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,88	79,5	0	
Итого за шестой день:		1479	406,096	73,557	212,85	1694,44	55,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная со сл/маслом	150	7,55	8,5	30,95	230,25	8,4	
	Кофейный напиток	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед:								
	Салат из свежих помидор	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	Суп картофельный с крупой на к/м бульоне (гречка)	150	1,3	1,7	8,57	73,2	4,95	
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	60	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	30,73	4,39	165,6	827,0	0	
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник:								
	Пирожок печеный с картошкой (морковью)	50	3,15	1,82	20,46	111	0,34	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	
Ужин:								
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,44	23,32	0,84	100,72	2,7	
	Каша пшенная молочная со сл/маслом	130	6,29	6,99	25,33	190,3	0,76	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,88	79,3	0	
Итого за седьмой день:		1564	75,67	82,724	382,68	2410,08	47,3525	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак								
	Каша «Геркулес» молочная со сл/маслом	150	7,5	8,25	30,75	230,25	0,76	
	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	75,83	0,97	
	Булочка со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед								
	Салат капустный на р/масле	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	
	Суп лапша домашняя на к/м бульоне	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,3	
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	
	Каша рассыпчатая (перловка)	120	3,56	2,31	25,34	146,8	0	
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	2,72	2,16	0,13	29,6	0	
	Сок	150	0,33	0	6,73	28,13	1,33	
Ужин								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Рыба запеченная в омлете	80	5,04	2,91	30,73	177,6	0,54	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,88	79,5	0	
Итого за восьмой день:		1504	43,964	53,367	213,41	1459,68	36,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак:								
	Каша «Дружба» молочная со со/маслом	150	5,07	7,81	19,4	168,63	0,675	
	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	75,83	0,97	
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед:								
	Салат из свежих огурцов и помидор на р/масле	50	0,54	3,08	1,73	38,86	12,45	
	Суп картофельный с гренками на к/м бульоне	150	1,82	1,95	8,35	58,35	4,54	
	Биточки из отварного мяса	60	9,37	6,93	9,42	137,25	0,09	
	Соус томатный	15	0,17	0,67	1,2	11,15	1,15	
	Каша рассыпчатая (гречка)	120	5,67	4,64	22,9	158,4	0,68	
	Компот из свежих ягод	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник:								
	Плошка	50	2,11	2,4	16,66	97,0	0,01	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	
Ужин:								
	Фрукт(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	
	Макаронные изделия с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	
	Кисель	150	0,3	0,015	21,0	85,6	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,88	79,5	0	
Итого за девятый день:		1569	47,95	61,492	240,01	1640,49	37,165	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак:								
	Каша манная молочная со сл/маслом	150	4,5	6,15	21,97	161,25	0,16	
	Кофейный напиток	150	2,37	2,0	11,96	75,83	0,97	
	Батон со сл/маслом и сыром	34	3,98	4,49	10,9	100,3	0,05	
Обед:								
	Салат из свежих помидор на р/масле	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	
	Рассольник на к/м бульоне со сметаной	150	0,97	3,03	7,83	62,5	4,52	
	Рагу овощное с отварным мясом	120	1,14	3,89	10,06	82,7	16,6	
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,15	0	31,65	123,45	3,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,67	11,32	21,75	159	0	
Полдник:								
	Блины со сл/маслом	50	2,51	4,72	14,84	112	0	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,017	8,5	34,17	0,0025	
Ужин:								
	Фруктовый пюре-сок	100	0	0	15,5	60	0	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,92	22,27	125,1	8,7	
	Творожная запеканка	130	16,44	11,29	16,07	231,5	0,22	
	Соус молочный сладкий	15	5,8	13,5	39,7	304,5	0,97	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	
Итого за десятый день:		1489	44,52	366,394	243,23	1703,33	50,7525	
Итого за весь период:		15385	896,804	1056,058	2617,37	18205,94	435,1575	
Среднее значение за период:		1538,5	86,68	105,6	267,7	182,05	43,51	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,93	5,8	14,38			