



**Примерное 10-дневное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих МБДОУ "Детский сад № 35"**

посещающих МБДОУ "Детский сад № 55"							
Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
	Завтрак						
21\2	Суп молочный с лапшой	150	2.6	2.8	9.0	71.3	0.3
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.6	12.0	95.2	0.5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.6	2.3	11.7	91.5	0.0
	Итого		6.9	7.7	32.7	257.9	0.8
10-00 час	Сок 100 гр		0.4	0.4	9.8	42.7	10.0
	Обед						
23\1	Салат из отварной свеклы раст. маслом с сол. огурцами	40.0	0.5	3.3	2.3	40.7	1.0
11\2	Рассольник с крупой со сметаной	150/3.8	1.8	4.5	12.5	99.0	14.4
27\8	Кнели мясные паровые	60	9.9	9.8	3.5	141.8	0.1
18\3	Рагу из овощей	100	2.3	1.9	9.1	62.7	20.9
4\10	Компот из кураги и изюма	150	0.3	0.0	18.4	71.0	50.1
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		18.4	19.9	68.0	535.1	86.4
	Полдник						
	Кондитерские изделия	40	1.9	7.3	17.5	161.0	0.0
	Кисломолочные продукты в ассотименте	150	4.35	4.80	6.00	87.45	0.00
	Итого		6.3	12.1	23.5	248.5	0.0
	Итого за день		31.9	40.1	134.0	1084.2	97.2
% ккал						77.44	
2 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	4.0	23.0	146.3	0.3
14\10	Какао с молоком	180	3.50	3.20	20.60	121.50	0.30
4\13	Хлеб пшеничный с маслом. сыром	20\5\7	3.6	4.7	10.0	97.4	0.5
	Итого		11.6	11.9	53.6	365.2	1.1
10-00 час	Напиток витаминизированный 100		0.4	0.4	9.8	42.7	10.0
	Обед						

14\1	Салат из свежих огурцов с растит.маслом	40	0.3	3.9	0.9	40.0	3.6
12\2	Суп картофельный со сметаной	150\3,8	1.0	1.6	6.8	45.8	3.4
36\2	с рыбными фрикадельками	20	2.4	0.2	0.2	12.0	0.2
31\8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	90.0	5.6	5.8	4.9	95.5	2.3
3\3	Картофельное пюре	100.0	2.1	2.8	13.7	90.0	7.1
9\10	Кисель из с/ф	150	1.0	0.1	28.6	115.0	50.3
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		15.9	14.9	77.4	518.3	59.9
	Полдник						
8\12	Сдоба обыкновенная	50	4.6	2.7	25.6	162.0	0.1
10\10	Чай	150	0.0	0.0	8.2	31.5	0.0
	Итого		4.6	2.7	33.8	193.5	0.1
	Итого за день		32.4	29.8	174.6	1119.7	71.1
% ккал						79.98	
3 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	150,0	4.87	4.50	23.40	154.50	0.31
12\10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.23
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	2.0	9.5	70.2	0.0
	Итого		9.43	7.71	42.93	279.60	0.58
10-00 час	Яблоко свежее 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
2\1	Горошек зеленый с яйцом	30/10	2.90	2.30	2.50	42.00	7.10
2\2	Борщ со сметаной	150\3,8	3.7	5.0	7.7	90.7	6.4
4\8	Плов из мяса говядины	150.0	11.1	12.4	26.0	261.6	0.7
15\10	Напиток из шиповника	150	0.2	0.1	12.5	48.8	37.6
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		21.39	20.20	70.91	563.05	51.83
	Полдник						
	Кондитерские изделия (Пряник)	40	1.9	7.3	17.5	161.0	0.0
	Кисломолочные продукты в ассортименте (Йогурт)	150	4.35	4.80	6.00	87.45	0.00
	Итого		6.25	12.10	23.50	248.45	0.00
	Итого за день		37.47	40.41	147.14	1133.80	62.41
% ккал						80.99	
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка творожная	150.0	11.80	9.80	10.80	192.30	0.10
	со сгущенным молоком	20	0.50	0.90	15.0	70.0	0.0
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.3	2.2	10.1	66.7	0.3
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	2.0	9.5	70.2	0.0
	Итого		17.9	14.8	45.3	399.20	0.44
10-00 час	Сок 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
15\1	Салат из свежих помидоров с растит.маслом	40	0.40	4.00	1.40	43.30	9.00
24\2	Суп-пюре из птицы	150	6.82	7.05	4.80	109.50	0.18
34\2	с гренками	15,0	1.28	0.12	8.06	39.75	0.00

8\3	Капуста тушенная	100.0	2.3	1.9	9.1	62.7	20.9
6\7	Рыба запеченная в молочном соусе	40\40	9.20	1.50	2.90	68.0	0.10
8\10	Кисель из клюквы	150.0	0.5	0.0	16.2	63.8	37.6
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		22.51	14.92	52.42	438.96	67.78
	Полдник						
474\2010	Булочка "Российская"	60	4.20	4.30	33.30	193.0	0.0
	Молоко кипяченое	150	4.32	4.41	6.75	83.33	0.00
	Итого		8.5	8.7	40.1	276.3	0.0
	Итого за день		49.3	38.8	147.6	1157.2	78.2
% ккал						82.66	
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченный или паровой	80	5.85	7.87	1.05	98.50	0.08
1\1	Горошек зеленый	30	1.01	1.20	2.30	23.00	3.10
14\10	Какао с молоком	180	3.5	3.2	20.6	121.5	0.3
1\13	Хлеб пшеничн с маслом	20\5	2.94	5.66	30.54	115.90	0.07
	итого		13.31	17.88	54.50	358.90	3.52
10-00 час	Банан свежий 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
21\1	Салат из отварной свеклы с морковью и растит. маслом	40	0.50	3.90	2.90	48.70	3.00
20\2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1.42	2.10	8.32	58.50	0.28
2\9	Мясо кур отварное в соусе	80	7.29	7.87	1.24	105.00	0.34
1\3	Картофель отварной	100	1.30	3.20	18.10	105.00	4.00
6\10	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.00	13.72	54.00	37.57
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		14.46	17.51	66.53	491.20	45.19
	Полдник						
12\10	Чай с молоком	150	1.00	1.00	8.40	45.80	0.20
21\3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	80	2.36	2.96	14.89	97.60	6.65
1\11	с соусом молочным	20	0.35	0.90	1.10	21.30	0.05
	Итого		3.36	3.96	23.29	143.40	6.85
	Итого за день		31.53	39.75	154.12	1036.20	65.56
% ккал						74.01	
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
5\4	Каша манная молочная маслом сливочным	150.0	4.0	3.8	20.6	133.5	0.3
12\10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.23
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	2.0	9.5	70.2	0.0
	Итого		8.5	7.0	40.2	258.6	0.6
10-00 час	Сок 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
4\1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой. луком и раст. маслом	40.0	0.7	2.70	4.10	42.7	12.0
25\2	Суп-пюре из картофеля	150	2.5	2.6	11.8	82.0	13.25
34\2	с гренками	15	1.28	0.12	8.06	39.75	0.00
14\8	Биточек из мяса говядины	60	9.2	9.2	3.5	133.0	0.0
43\3	Макароны отварные	100	4.2	2.6	25.6	153.0	0.0

7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0.3	0.0	15.3	59.0	60.10
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		20.1	17.5	78.4	561.5	85.4
	Полдник						
	Кондитерские изделия (Вафли)	40	1.9	7.3	17.5	161.0	0.0
	Кисломолочные продукты в ассортименте (снежок)	150	4.35	4.80	6.00	87.45	0.00
	Итого		6.3	12.1	23.5	248.5	0.0
	Итого за день		35.3	37.1	151.8	1111.2	95.9
% ккал						79.37	
7 ДЕНЬ							
	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.0	3.9	33.2	198.0	0.32
14\10	Какао с молоком	180	3.5	3.2	20.6	121.5	0.3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.6	2.3	11.7	91.5	0.0
	Итого		9.1	9.4	65.5	411.0	0.6
10-00 час	Напиток витаминизированный 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
	Огурец порционный	40	0.2	0.0	0.6	5.0	0.0
6\2	Щи из св. капусты со сметаной с мясом говядины	150\7\3,8	3.5	2.3	8.7	70.0	1.9
11\7	Тефтели рыбные в соусе	60\40	8.3	4.0	7.2	110.0	0.4
3\4	Каша гречневая вязкая	100	3.2	2.9	17.0	101.0	0.0
9\10	Кисель из с/ф	150	0.8	0.1	23.1	95.0	4.2
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		19.5	9.8	78.8	501.0	6.5
	Полдник						
496/2010	Коржик молочный	60	60	7.2	39.8	240.9	0.0
12\10	Чай с молоком	150	1.26	1.26	10.08	54.90	0.23
	Итого		61.3	8.5	49.9	295.8	0.2
	Итого за день		90.2	28.0	204.0	1250.5	17.3
% ккал						89.32	
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150.0	3.8	4.4	19.2	131.3	0.4
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	2.3	2.2	10.1	66.7	0.3
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	20\7	3.3	2.0	9.5	70.2	0.0
	Итого		9.3	8.5	38.7	268.2	0.7
10-00 час	Яблоко свежее 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
	Помидор порционный	40	0.48	0.08	1.52	9.20	0.00
5\2	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150\3,8	3.8	5.1	8.9	96.0	4.1

36\8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	13.1	12.3	20.3	186.0	11.3
4\10	Компот из кураги и изюма	150	0.30	0.0	18.40	71.0	50.08
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		21.2	17.9	71.4	482.2	65.5
	Полдник						
	Кондитерские изделия (печенье)	40	1.9	7.3	17.5	161.0	0.0
	Кисломолочные продукты в ассортименте (Йогурт)	150	4.35	4.80	6.00	87.45	0.00
	Итого		6.3	12.1	23.5	248.5	0.0
	Итого за день		37.2	39.0	143.4	1041.5	76.2
% ккал						74.39	
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка из творога	150	13.00	9.50	11.30	209.30	0.12
	со сгущенным молоком	20	0.50	0.90	15.00	70.00	0.00
12\10	Чай с молоком	180	1.26	1.26	10.08	54.90	0.23
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1.6	2.3	11.7	91.5	0.0
	Итого		16.31	13.96	48.06	425.68	0.35
10-00 час	Сок 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
25\1	Салат из отварной свеклы с изюмом и раст.маслом	40	0.50	3.30	8.10	62.70	0.60
3\2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150\3,8	1.10	3.10	7.20	66.00	12.90
11\8	Гуляш из мяса говядины	80	9.10	9.50	1.70	156.00	0.16
4\3	Картофельное пюре с морковью	100	1.9	2.7	11.4	78.7	5.5
6\10	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.0	13.7	54.0	37.7
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		16.01	15.77	56.27	474.66	56.17
	Полдник						
	Молоко кипяченое	180	4.32	4.41	6.75	83.33	0.00
33\3	Оладьи картофельные (драники)	80	1.40	2.90	16.10	101.00	7.60
	Итого		5.72	7.31	22.85	184.33	7.60
	Итого за день		38.44	37.44	136.98	1127.37	74.12
% ккал						80.53	
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченный или паровой	80	7.80	10.50	1.40	131.00	0.11
1\1	Горошек зеленый	30	0.93	1.11	1.92	21.60	2.94
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	3.00	2.90	13.40	89.00	0.52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20\5\7	3.6	4.7	10.0	97.4	0.5
	Итого		15.28	19.20	26.74	339.02	4.06
10-00 час	Банан свежий 100		0.40	0.40	9.80	42.70	10.00
	Обед						
6\1	Салат из белокачанной капусты с луком и раст. маслом	40	0.70	2.90	3.10	49.00	15.60

19\2	Суп картофельный с рыбой	150.0	5.60	2.80	9.20	89.00	4.95
3\8	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	11.77	11.77	14.85	201.30	8.01
15\10	Напиток из шиповника	150	0.2	0.1	12.5	48.8	37.6
	Хлеб пшеничный витамин.	25	1.6	0.1	12.3	68.0	0.0
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	52.0	0.0
	Итого		21.80	17.99	61.92	508.05	66.13
	Полдник						
	Чай	150	0.00	0.00	6.80	26.30	0.00
17\12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50	3.1	2.3	20.6	115.7	0.200
	Итого		3.10	2.30	27.40	142.00	0.20
	Итого за день		40.58	39.89	125.86	1031.77	80.39
% ккал						73.70	

0/1	Салат из говяжьей печени с луком и раст. маслом	40	0.70	2.90	3.10	49.00	13.00
10-00 час	Банан сок 100		0.40	0.10	0.80	43.70	10.00
	Итого		18.38	18.30	36.74	329.03	4.08
1/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/2/	3.8	1.7	10.0	97.4	0.3
13/10	Кофейный напиток с молоком	120	7.00	2.00	13.40	89.00	0.33
1/1	Лимонный сок	30	0.93	1.11	1.92	21.80	2.91
2/6	Омлет запеченый или паровой	80	7.80	10.30	1.40	131.00	0.11
10-00 час	Итого за день		38.44	37.41	132.98	1127.51	74.13
	Итого за день		38.44	37.41	132.98	1127.51	74.13
33/3	Оладьи картофельные (зразники)	80	1.40	2.90	16.10	101.00	7.00
	Молоко кипяченое	180	4.32	4.41	6.72	83.33	0.00
	Итого		16.01	12.77	26.77	47.468	36.17
6/10	Компот из сухофруктов	25	1.8	0.1	10.3	68.0	0.0
4/3	Картофельное пюре с молоком	120	0.4	0.0	13.7	24.0	31.7
11/8	Ливер из мяса говяжьего	100	1.9	2.7	11.4	28.7	3.3
31/2	Суп картофельный с капустой со сметаной	120/2/8	1.10	3.10	7.20	66.00	13.90
22/1	Салат из отварной свеклы с маслом и раст. маслом	40	0.30	2.30	8.10	62.70	0.60
10-00 час	Сок 100		0.40	0.10	0.80	43.70	10.00
	Итого		18.38	18.30	36.74	329.03	4.08
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	20/2	1.6	2.3	11.7	91.3	0.0
13/10	Чай с молоком	180	1.38	1.08	10.08	24.90	0.33
2/2	Запеканка из творога со сметанным соусом	30	0.30	0.90	12.00	20.00	0.00
0/2	Запеканка из творога	150	9.20	13.00	17.00	200.70	0.12