

Утверждаю:

Заведующий МДОУ №2

Г.И. Позднякова



# **Примерное десятидневное меню**

**для детей от 1 года до 3 лет**

**с 10-ти часовым пребыванием**

г. Любим

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
-	Яйцо отварное	1 шт.	5,7	5,2	0,3	70,6	-
№ 75 / 2010	Вермишель отварная	120	4,3	3,4	23,6	147,6	-
№ 101 / 2010	Какао с молоком сгущенным	150	2,9	3	18,4	114	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за завтрак			15,25	18	57,77	460,4	0,3
Обед							
№ 12, № 17 / 2010	Суп из овощей с мясом	200/12	5,7	4,1	9,9	93,6	8,7
№ 73 / 2010	Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	-
№ 55 / 2010	Гуляш из говядины	50	14,6	16,4	2,6	218	0,7
№ 91 / 2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			25,75	23,9	71,4	618,3	9,85
Полдник							
№ 104 / 2010	Сдоба обыкновенная	70	5,6	3,4	34,1	205,8	-
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Яблоко	80	0,3	0,3	7,6	37,6	8
Итого за полдник			5,9	3,7	53,7	291,7	8
Итого за первый день			46,9	45,6	182,87	1370,1	18,5

## 1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Вторник							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
№ 23 / 1997	Сыр порционный	15	3,5	4,4	-	54,6	0,1
№ 34 / 2010	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	5,6	4	21,4	144	1,4
№ 97 / 2010	Чай с сахаром, молоком	150	2,3	2,0	15,8	91,5	1,05
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за завтрак			13,75	16,8	52,67	418,3	2,55
Обед							
-	Огурец свежий порционный	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2
№ 6, № 17 / 2010	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200/10/12	6,0	5,3	8,1	113,5	8,1
№ 78 / 2010	Картофельное пюре	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1
№ 47 / 2010	Рыба отварная	70	12,5	0,4	0,35	54,6	0,4
№ 94 / 2010	Напиток яблочный с витамином С	150	0,15	0,15	19,8	81	2,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			23,61	9,47	52,35	416,1	15,6
Полдник							
№ 46 / 2010	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	19	12,5	27	305,6	0,6
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за полдник			21,3	13,4	54,4	432,2	0,6
Итого за второй день			58,66	39,67	159,42	1266,6	18,75

## 1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Среда							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
№ 40 / 2010	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,2	3,4	23,4	152	1,4
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за завтрак			8,55	9,8	50,87	328,2	1,4
Обед							
№ 9, № 18 / 2010	Суп картофельный с рыбой	200	9,3	2,6	12,9	126,3	9,7
№ 82 / 2010	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	20,5
№ 59 / 2010	Котлета мясная	70	9,2	9,1	11,6	170,8	0,7
№ 93 / 2010	Кисель с витамином С	150	-	-	10,3	48	0,15
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			23,5	15,4	57,2	508,3	31,05
Полдник							
№ 108 / 2010	Ватрушка с творогом	70	8,5	5,4	26,9	205	0,07
№ 102 / 2010	Молоко кипяченое	150	4,5	3,9	7,5	85,5	2,1
-	Мармелад	15	0,015	-	11,9	48,1	-
-	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5,0
Итого за полдник			13,41	9,6	56,6	385,6	7,17
Итого за третий день			45,46	34,8	164,67	1222,1	39,62

## 1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Четверг							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
№33 / 2010	Каша молочная рисовая жидкая	200	5	3	27,8	158	1,4
№ 96 / 2010	Чай с сахаром, лимоном	150	-	-	10,1	34,1	1,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за завтрак			7,35	9,4	53,37	320,3	3
Обед							
№8, № 17 / 2010	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	200/12/10	6,1	6,7	16,7	143,9	6,1
№67, №84 / 2010	Запеканка картофельная с красным соусом	120/30	10,2	11,7	14,4	221	26
-	Огурцы соленые порционные	20	0,16	0,02	0,3	2,6	1
№ 90	Компот из свежих груш с витамином С	150	0,15	0,15	21,2	85,5	0,6
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			19,21	19,07	68,4	532,2	10,3
Полдник							
№ 23 / 1997	Сыр порционный	15	3,5	4,4	-	54,6	0,1
№ 43 / 2010	Омлет натуральный	60	6	7,2	1,2	93	0,12
№100 / 2010	Какао с молоком	150	4,0	3,3	17,7	118,5	1,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за полдник			15,8	15,8	34,3	344,7	1,72
Итого за четвертый день			42,36	44,27	156,07	1197,2	15,02

## 1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Пятница							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
№ 32 / 2010	Каша молочная пшенная жидкая	200	6,2	3,6	25,8	160	1,4
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за завтрак			8,55	10,0	53,27	336,2	1,4
Обед							
№17, №11 / 2010	Суп картофельный с зеленым горошком, с мясом	200/15	5,7	4,3	10,1	100	5,8
№ 58/ 2010	Плов с мясом	150	12	14,8	30,6	303	2,7
-	Свежий помидор порционный	20	0,2	0,04	0,7	4,8	5
№91/ 2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,4	-	23,7	97,5	0,4
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			2,09	19,64	80,9	584,5	13,9
Полдник							
-	Хлеб пшеничный с повидлом	40/15	3,06	1,2	30,2	142,3	0,7
№ 102 / 2010	Молоко кипяченое	150	4,5	3,9	7,5	85,5	2,1
-	Банан	130	1,9	0,6	27,3	124,5	13
Итого за полдник			9,46	5,7	65	352,3	15,7
Итого за пятый день			38,91	35,34	199,17	1273	30,47

## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
№ 74 / 2010	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	6	37,8	243	-
№ 99 / 2010	Кофейный напиток на молоке сгущенном	160	1,4	1,4	18,9	94,4	0,3
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			13,05	14,1	77,27	491,8	0,3
Обед							
№ 7, № 17 / 2010	Щи из свежей капусты с мясом	200/12	5,7	4,3	7,5	91,6	17,3
№ 78 / 2010	Картофельное пюре	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1
№ 64 / 2010	«Ежики мясные» с соусом	70/25	5,7	6,3	6,4	115,4	1,4
№91/ 2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	-	23,7	97,5	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			16,7	14,2	61,2	468,7	22,3
Полдник							
№ 23 / 1997	Сыр порционный	15	3,5	4,4	-	54,6	0,1
-	Московская плюшка	55	3,7	4,7	28,2	176,5	-
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Фрукт (Груша)	135	0,5	0,4	13,9	63,5	6,7
Итого за полдник			7,7	9,5	54,1	342,6	6,8
Итого за шестой день			37,45	37,8	192,57	1303,1	29,4

## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Вторник							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
№ 35 / 2010	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,4	3	22,6	138	1,4
№ 97 / 2010	Чай с сахаром, молоком	150	2,25	1,95	15,8	91,5	1,1
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			10,7	11,65	58,97	383,9	2,5
Обед							
№8 №18 / 2010	Рассольник ленинградский с рыбой со сметаной	200/20/10	6,3	3,4	16,7	114,3	6,1
1961	Пельмени с маслом	140	17,81	8,45	38,02	307	-
№90 / 2010	Компот из свежих груш с витамином С	150	0,15	0,15	21,1	85,5	0,6
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			26,86	12,5	91,62	586	6,7
Полдник							
№45 / 2010	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	18,4	12,5	31,2	315,6	0,5
-	Печенье	50	2,85	14,1	24,4	237	-
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6	6,4
Итого за полдник			21,55	26,9	75,4	638,2	6,9
Итого за седьмой день			59,11	51,05	225,99	1608,1	16,1



## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Среда							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
№38 / 2010	Каша молочная манная жидкая	200	5,2	3	23,2	140	1,4
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за завтрак			7,55	9,4	50,67	316,2	1,4
Обед							
№13 №17 / 2010	Суп с вермишелью с мясом	200/12	6,5	4,7	13,4	115,6	0,9
№57 / 2010	Жаркое по-домашнему	150	10,7	14,4	14,4	238,5	7,9
-	Огурец свежий порционный	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2
№91/ 2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	-	23,7	97,5	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			20,41	19,62	67,5	533,6	11,25
Полдник							
2008	Пирог с повидлом	70	4,9	3,91	26,2	160,8	-
№102 / 2010	Молоко кипяченое	150	4,5	3,9	7,5	85,5	2,1
-	Банан	130	1,9	0,6	27,3	124,5	13
Итого за полдник			11,3	8,41	61	370,8	15,1
Итого за восьмой день			39,26	37,43	179,17	1220,6	27,75

## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Четверг							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
2008	Вермишель отварная в молоке	200	6,7	11,0	26,0	209,0	-
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за завтрак			9,05	17,4	53,47	385,2	-
Обед							
№ 193 1994	Свекольник со сметаной	200/12	4,7	8,1	8,6	146,4	7,1
№74 / 2010	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,3	162	-
№ 53 / 2010	Гуляш из говядины	50	14,6	16,4	2,6	218	0,7
№94 / 2010	Напиток яблочный с витамином С	150	0,15	0,15	19,8	81	1,95
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			27,75	29,15	72,1	686,6	9,75
Полдник							
№23 / 1997	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36,4	0,07
№ 43 / 2010	Омлет натуральный	60	6	7,2	1,2	93	0,12
№98 / 2010	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
Итого за полдник			14,22	13,9	35,8	326,5	1,84
Итого за девятый день			51,02	60,45	161,37	1398,3	11,59

## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Пятница							
Завтрак							
№ 22 / 1997	Масло сливочное порционное	7	0,05	5,5	0,07	49,6	-
№38 / 2010	Каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,6	3,4	33,6	192	1,4
№96 / 2010	Чай с сахаром, лимоном	150	-	-	10,2	34,2	1,6
-	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-
Итого за завтрак			9,65	10,1	64,37	380,6	3
Обед							
№10 №17 / 2010	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/12	5,7	4,3	17,9	137,6	4,9
№83 / 2010	Рагу овощное	100	2,2	4,8	9,8	96	8,4
№51 / 2010	Котлета рыбная	70	8,96	3,29	11,13	109,2	0,28
№93/ 2010	Кисель с витамином С	150	-	-	10,35	48	0,15
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-
Итого за обед			19,46	12,89	64,98	470	13,43
Полдник							
№44 / 2010	Вареники ленивые с маслом, с сахаром	100	14,0	8,8	16,5	207	0,2
№ 96 / 2010	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Печенье	16	0,96	1,95	10,0	58	-
-	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,2	84
Итого за полдник			16,22	11,03	49,84	373,2	84,2
Итого за десятый день			45,33	34,02	179,19	1223,8	100,93

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Итого за весь период		464,46	420,43	1800,49	11849,81	307,78
	Среднее значение за период		46,45	42,04	180,04	1185	30,8