

Утверждаю:  Забурдаева Е.С.  
И.о. заведующей МДОУ детский сад №3 «Солнышко»

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ В МДОУ ДЕТСКИЙ САД №3 «СОЛНЫШКО»

Для детей от 1,5 до 3 лет

День 1	Наименование блюда	Выход	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-ь	День 2	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-ь				
				Б	Ж	У						Б	Ж	У					
Завтрак	Вермишель отварная с масл.	90	1	3,36	3,69	24,43	147	Завтрак	Каша пшенная молочная	150		5,56	6,07	21,29	160				
	Яйцо вареное	1/2шт	2	2,55	2,3	0,1	31		Цикорий с молоком	150		1,7	1,92	14,2	85				
	Кофейный напиток с молоком	150		1,08	1,08	11,67	77		Хлеб пшеничный с маслом	35/10		2,81	3,97	19,96	114				
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		2,81	3,97	19,96	114		<b>итого</b>			<b>10,07</b>	<b>11,96</b>	<b>55,45</b>	<b>359</b>				
	<b>итого</b>			<b>9,8</b>	<b>11,04</b>	<b>56,16</b>	<b>369</b>		<b>Фрукт/яблоко</b>	<b>100</b>		0,4	0,4	9,8	44				
									<b>итого</b>			<b>10,47</b>	<b>12,36</b>	<b>65,25</b>	<b>403</b>				
Обед	Суп «Крестьянский» на м/к бульоне со сметаной	150		1,38	4,64	9,28	84	Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150		2,82	4,79	7,83	94				
	Котлета куриная	60		14,77	3,48	12,64	140		Макароны отварные	90		3,67	3,01	17,63	112				
	Пюре картофельн.	90		2,44	4,19	14,45	114		Гуляш мясной	60		4,5	5,7	1,87	124				
	Компот из сухофруктов	180		0,48	0	21,42	81		Компот из сухофруктов	180		0,48	0	21,42	81				
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84				
	<b>итого</b>			<b>22,27</b>	<b>12,91</b>	<b>73,99</b>	<b>503</b>		<b>итого</b>			<b>15,67</b>	<b>14,0</b>	<b>64,95</b>	<b>371</b>				
Ужин	Рагу овощное	150		2,23	4,04	10,16	87	Ужин	Запеканка твор. Со сгущ. молоком	130/20		12,8	11,5	31,13	343				
	Чай сладкий	150		0	0	8,89	30		сок	180		0,84	0	21,21	88				
	Хлеб пшеничный	35		2,68	0,28	20,12	96		<b>итого</b>			<b>13,64</b>	<b>11,5</b>	<b>52,34</b>	<b>431</b>				
	<b>итого</b>			<b>4,91</b>	<b>4,32</b>	<b>39,17</b>	<b>213</b>												
<b>Итого за 1 день</b>						<b>36,98</b>	<b>28,27</b>	<b>169,32</b>	<b>1085</b>	<b>Итого за 1 день</b>						<b>39,78</b>	<b>37,86</b>	<b>182,54</b>	<b>1205</b>

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь	День 4	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150		3,04	3,75	9,16	78	Завтрак	Каша манная молочная	150		4,66	5,6	18,82	144
	Какао с молоком	150		1	1,08	10,83	75		Цикорий с молоком	150		1,7	1,92	14,2	85
	Хлеб пшеничный /масло/сыр	30/10/10		5,06	5,4	19,96	145		Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114
	<b>итого</b>			<b>9,1</b>	<b>10,23</b>	<b>29,74</b>	<b>298</b>		<b>итого</b>			<b>9,17</b>	<b>11,49</b>	<b>52,98</b>	<b>343</b>
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	150		4,12	5,63	15,13	140	Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150		4,3	3,9	17,51	106
	Голубцы ленивые с мясом/ формовые ленивые голубцы	140		7,61	6,81	11,85	164		Биточки рыбные	60		6,83	3,81	24,8	100
	Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81		Овощи тушеные/ гороховое пюре	110		5,4	10,6	21,0	178
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81
	<b>итого</b>			<b>15,36</b>	<b>13,04</b>	<b>64,6</b>	<b>469</b>		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
									<b>итого</b>			<b>20,16</b>	<b>18,91</b>	<b>100,93</b>	<b>549</b>
Ужин	Омлет с зеленым горошком	110/20		6,57	8,7	3,7	117	Ужин	Оладьи из печени	60		18,46	12,87	17,26	258
	Чай сладкий	150		0	0	8,98	30		Картоф. пюре	90		2,44	4,19	14,45	114
	Хлеб пшеничный	35		2,68	0,28	20,12	96		Чай сладкий	150		0	0	8,98	30
	<b>итого</b>			<b>9,25</b>	<b>8,98</b>	<b>32,8</b>	<b>243</b>		Хлеб пшеничн	35		2,67	0,28	20,12	196
	<b>Итого за 1 день</b>			<b>33,71</b>	<b>32,25</b>	<b>127,14</b>	<b>1010</b>		<b>Итого</b>			<b>23,2</b>	<b>19,6</b>	<b>62,99</b>	<b>527</b>
									<b>Итого за 1 день</b>			<b>52,53</b>	<b>50</b>	<b>216,9</b>	<b>1419</b>





День 7	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен-ь	День 8	Наименование блюда	Выход, г	Номер ТК	Пищевые вещества			Эн. цен- ь
				Б	Ж	У						Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет	110		7,21	10,01	1,79	125	Завтрак	Каша рисовая на молоке	150		4,16	5,6	19,56	144
	Чай сладкий с молоком	150		0,67	0,83	11,25	46		Какао с молоком	150		1	1,08	10,83	75
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10		2,81	3,97	19,96	114		Хлеб пшеничный с маслом	30/10		2,81	3,97	19,96	114
	<b>итого</b>			<b>10,69</b>	<b>14,81</b>	<b>33</b>	<b>285</b>		<b>итого</b>			<b>7,97</b>	<b>10,65</b>	<b>50,35</b>	<b>333</b>
Обед	Щи из свежей/ квашенной капусте на м/к бульоне со сметаной	150		2,95	4,8	6,87	94	Обед	Суп фаселевый	150		4,3	3,9	17,51	106
	Плов с мясом	180		14,17	11,96	25,08	264		Капуста тушеная с мясом	180		9	7,5	7,36	255
	Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81		Компот из сухофруктов	180		0,43	0	21,42	81
	Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84		Хлеб ржаной	45		3,2	0,6	16,2	84
	<b>итого</b>			<b>20,69</b>	<b>17,36</b>	<b>69,57</b>	<b>523</b>		<b>итого</b>			<b>16,93</b>	<b>12</b>	<b>62,49</b>	<b>526</b>
Ужин	Сырник со сгущенным молоком.	120/20		6,34	7,2	22,68	281	Ужин	Макароны с сыром	130/10		5,25	5,89	23,92	173
	Кефир	150		4,06	4,48	5,6	83		Чай сладкий	150		0	0	8,98	30
	Печенье/ пряник	35		2,3	2,9	22,3	125								
	<b>итого</b>			<b>12,7</b>	<b>14,58</b>	<b>50,58</b>	<b>489</b>		<b>итого</b>			<b>5,25</b>	<b>5,89</b>	<b>32,9</b>	<b>203</b>
	<b>Итого за 1 день</b>			<b>44,08</b>	<b>46,75</b>	<b>153,15</b>	<b>1297</b>		<b>Итого за 1 день</b>			<b>30,15</b>	<b>28,54</b>	<b>145,74</b>	<b>1062</b>



