

Утверждаю
Заведующая МБ ДОУ д/с № 15
Листопадская О.В.



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет в МБ ДОУ д\с № 15**

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	150	4,91/3,68	6,00/4,50	23,47/17,62	168,00/126,00
	Какао	200	150	4,20/3,15	3,63/2,72	17,28/12,96	118,67/89,00
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Масло сливочное	7	7	0,04	3,62	0,06	33,00
	Итого за завтрак	443	334	11,83/8,92	13,59/11,10	52,16/39,32	399,57/309,10
2-ой завтрак	Йогурт	200	180	5,80/5,22	5,00/4,50	8,40/7,56	102,00/91,80
	Итого второй завтрак	200	180	5,80/5,22	5,00/4,50	8,40/7,56	102,00/91,80
Обед	Салат из свежей капусты	60	40	0,84/0,63	3,04/2,28	5,18/3,89	51,54/38,65
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	150	4,9/3,07	4,28/3,21	12,91/9,68	106,60/79,95
	Гуляш из отварного мяса	100	80	12,89/10,28	10,18/8,27	3,27/2,64	156,25/126,00
	Рис отварной	150	120	2,91/2,43	4,29/3,58	29,33/24,45	167,36/139,80
	Компот из сухофруктов	200	150	0,44/0,33	0,02/0,02	27,76/20,82	113,00/84,75
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,03	12,36/10,02	52,50/64,38
	Итого за обед	746	568	24,42/18,72	22,25/17,39	90,81/71,5	647,25/533,53
Полдник	Запеканка овощная	200	180	5,24/4,72	11,92/11,69	28,98/26,09	230,40/207,36
	Напиток плодово-ягодный	180	180	0,14	0,2	15,45	65,29
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Икра кабачковая	60	40	0,54/0,32	2,82/1,65	3,35/2,07	41,76/24,36
	Итого	476	427	8,6/7,23	15,28/13,8	59,13/52,29	417,35/358,11
	Итого за 1 день	1865	1509	50,65/40,09	56,12/46,79	210,5/170,67	1566,17/1292,34

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша манная	200	150	5,38/4,30	4,84/3,88	42,23/33,77	234,52/187,62
	Яйцо	40	40	5,10	4,60	1,20	63,00
	Чай с молоком	200	150	0,05/0,04	0,01/0,01	6,99/9,32	37,33/28,00
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Итого за завтрак	476	367	13,21/11,49	9,79/8,75	61,77/52,97	414,75/339,72
2-ой завтрак	Мандарины	60	60	0,40	0,10	11,25	49,00
	Итого за 2-й завтрак	60	60	0,40	0,10	11,25	49,00
Обед	Огурец	25	35	0,54/0,40	3,22/2,30	1,82/1,30	38,68/27,63
	Свекольник	200/8	150/7	1,69/1,27	4,05/3,04	10,55/7,91	85,40/64,05
	Жаркое по- домашнему	200	180	18,00/16,20	20,10/18,09	18,42/16,58	327,77/295,00
	Сок яблочный	180	180	1,0	0,00	20,00	84,80
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,36	12,36/10,02	64,38/52,20
	Итого за обед	649	580	27,67/20,85	27,81/23,79	63,15/55,83	601,03/523,68
Полдник	Сосиска отварная	60	0	41,1/0	7,33/0	0	174/0
	Капуста тушеная	150	150	3,75	6,67	17,25	144,00
	Плюшка	60	60	4,63	1,60	29,60	153,60
	Чай с лимоном	200	150	0,3/0,2	0	0	15,2/10,8
	Хлеб ржаной	33	28	2,44/1,98	0,44/0,36	12,36/10,02	64,38/52,20
	Итого за полдник	503	385	52,22/10,56	16,04/8,63	59,21/57,05	551,18/360,6
	Итого за 2 день	1688	1392	93,5/43,3	53,74/41,27	195,38/177,1	1615,96/1273,0

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Омлет	100	80	8,81/7,05	16,98/13,59	1,70/1,36	195,38/156,30
	Кукуруза сахарная	50	50	2,60	5,56	7,22	89,36
	Кофейный напиток	200	150	3,12/2,34	2,67/2,0	14,17/10,63	93,30/70,00
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Масло сливочное	7	7	0,04	3,62	0,06	33,00
	Итого за завтрак	393	314	17,25/14,08	29,17/25,03	34,50/27,95	490,94/409,76
2-ой завтрак	Банан	123	107	2,29/2,00	0,75/0,66	30,75/26,75	146,05/127,06
	Итого за 2й завтрак	123	107	2,29/2,00	0,75/0,66	30,75/26,75	146,05/127,06
Обед	Помидор свежий	35	25	0,34/0,22	2,70/1,82	1,06/0,71	30,28/20,19
	Суп рыбный	250	150	6,88/5,16	6,72/5,04	11,47/8,60	139,80/104,85
	Фрикадельки мясные в молочном соусе	80	60	5,91/4,43	6,54/4,91	7,80/5,85	114,00/85,50
	Макароны отварные	150	120	7,02/3,84	1,02/0,55	38,72/20,76	193,57/103,40
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,36	12,36/10,02	64,38/52,20
	Компот из сухофруктов	200	150	0,44/0,33	0,03/0,02	27,76/20,83	113,33/85,00
	Итого за обед	751	533	23,03/15,96	17,45/12,7	99,17/66,77	655,36/451,14
Полдник	Сырники из творога с повидлом	150/20	130/20	32,71/26,17	22,17/17,74	19,95/15,96	409,50/327,60
	Йогурт питьевой	200	180	5,80/5,22	5,00/4,50	8,40/7,56	102,00/91,80
	Зефир	35	0	0,24/0	0,03/0	23,94/0	97,50/0
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Итого за полдник	441	357	41,58/33,44	27,56/22,50	64,31/32,20	693,60/480,50
	Итого за 3 день	1708	1311	84,15/65,48	74,93/60,89	228,73/153,67	1989,01/1468,46

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	150	8,50/6,38	7,01/5,26	54,93/41,19	316,25/237,19
	Чай с лимоном	200	150	0,3/0,2	0	15,2/10,8	60/45
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Сыр	13	9	3,45/2,30	4,40/2,93	3,53/2,45	51,00/33,00
	Итого за завтрак	449	336	14,93/10,93	11,75/8,45	85,01/63,12	507,15/376,29
2-ой завтрак	Яблоко	80	80	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за 2й завтрак	80	80	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед	Салат из сырых овощей	60	40	0,39/0,25	2,34/1,56	2,37/1,58	32,08/21,38
	Борщ с капустой и картофелем	250/8	150/7	1,30/0,97	3,89/2,91	8,22/6,22	73,20/54,90
	Котлеты куриные	80	60	13,21/11,56	14,19/12,42	2,45/2,14	190,00/166,25
	Картофель отварной с зеленью	150	150	3,06	4,80	2,44	137,50
	Компот из изюма	200	150	0,44/0,33	0,02	27,77/20,82	113,00/84,75
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,36	12,36/10,02	64,38/52,20
	Итого за обед	784	585	20,84/18,15	25,68/22,07	55,61/43,22	610,16/516,98
Полдник	Винегрет овощной с сельдью	180/30	130/30	2,03/1,76	9,25/8,01	11,54/10,00	137,40/119,08
	Пирожок с яблоком	80	80	6,18	10,64	45,83	304,30
	Сок персиковый	180	180	1,0	0,0	20,00	84,80
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Итого за полдник	506	447	11,98/10,99	20,23/18,91	88,72/84,51	606,40/569,28
	Итого за 4 день	1819	1448	48,15/40,47	58,06/49,83	239,14/200,65	1770,71/1509,55

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	150	4,65/3,49	5,20/3,90	54,51/40,88	283,75/212,81
	Масло сливочное	7	7	0,04	3,62	0,06	33,00
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Какао	200	150	4,20/3,15	3,63/2,72	17,28/12,96	118,67/89,00
	Итого за завтрак	443	334	11,57/8,73	12,79/10,50	83,20/62,58	515,32/395,91
2-ой завтрак	Груша	80	80	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за 2й завтрак	80	80	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	40	0,85/0,64	3,65/2,74	5,02/3,76	56,34/42,26
	Суп картофельный с крупой на м/б	250	150	4,70/3,52	9,22/6,91	13,66/10,24	156,40/117,30
	Котлета рыбная	80	60	11,16/9,76	3,90/3,41	9,04/7,91	116,00/101,50
	Капуста тушеная	150	150	4,70	8,34	21,57	180,00
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,36	12,36/10,02	64,38/52,20
	Компот из свежих плодов	200	150	0,44/0,33	0,02	27,76/20,82	113,00/84,75
	Итого за обед	776	578	24,29/20,93	25,57/21,78	89,41/74,32	686,12/578,01
Полдник	Салат из моркови с зеленым горошком	60	60	0,85	0,60	9,50	41,50
	Запеканка картофельная с мясом	160	120	16,77/12,57	18,81/14,10	20,84/15,63	315,00/236,25
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Печенье	25	16	1,10/0,97	1,90/1,67	10,53/9,29	63,69/56,19
	Ряженка	200	180	5,8/5,22	5,00/4,50	8,40/7,56	102,00/91,80
	Итого за полдник	481	403	27,2/21,66	26,65/21,13	60,62/50,66	602,09/505,65
	Итого за 5 день	1780	1395	63,46/51,72	65,31/53,71	243,53/197,86	1850,53/1526,57

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	150	11,07/8,31	7,48/5,61	55,88/41,91	335,00/251,25
	Сыр	13	9	3,45/2,30	4,40/2,93	3,53/2,45	51,00/33,00
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Чай с молоком	200	150	2,46/1,84	2,72/2,0	9,98/7,49	74,95/56,21
	Итого за завтрак	449	336	19,66/14,50	14,94/10,80	80,74/60,53	540,85/401,56
2-ой завтрак	Сок персиковый	180	180	1,00	0,00	20,00	84,80
	Итого за 2й завтрак	180	180	1,00	0,00	20,00	84,80
Обед	Зеленый горошек	60	40	1,72/1,15	1,62/1,08	6,45/2,31	35,52/23,68
	Суп с клецками на курином бульоне	250	150	1,65/1,24	2,48/1,86	10,06/7,55	69,20/51,90
	Голубцы ленивые	150	100	15,10/10,10	22,20/14,80	9,40/6,30	298,00/199,00
	Компот из сух.фруктов	200	150	0,44/0,33	0,03/0,02	27,77/20,83	113,33/85,00
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,36	12,36/10,02	64,38/52,20
	Итого за обед	696	468	21,35/14,8	26,77/17,4	66,04/47,01	580,43/411,78
Полдник	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/30	100/20	31,10/24,86	21,20/16,94	32,20/25,73	446,21/355,60
	Вафли	20	0	2,20/0	3,80/0	21,06/0	127,38/0
	Йогурт	200	180	5,80/5,22	5,00/4,50	8,40/7,56	102,00/91,80
	Итого за полдник	370	300	39,1/30,08	30,0/21,44	61,96/33,29	675,59/447,40
	Итого за 6 день	1695	1284	81,11/60,38	71,71/49,64	222,74/160,83	1881,67/1345,54

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Суп молочный с макарон. изделиями	200	150	5,75/4,31	5,21/3,91	18,84/14,13	145,20/108,90
	Кофейный напиток на молоке	200	150	3,12/2,34	2,67/2,00	14,17/10,63	93,30/70,00
	Масло сливочное	7	7	0,04	3,62	0,06	33,00
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Итого за завтрак	443	334	11,59/8,74	11,84/9,79	44,42/33,50	351,40/273,00
2-ой завтрак	Мандарин	60	60	0,40	0,10	11,25	49,00
	Итого за 2й завтрак	60	60	0,40	0,10	11,25	49,00
Обед	Помидор	40	35	0,65/0,57	3,69/3,23	2,08/1,82	44,21/38,68
	Суп картофельный с бобовыми	200	150	3,54/2,65	4,40/3,30	13,93/10,45	109,40/82,05
	Картофель в молоке	150	150	3,06	4,80	20,44	137,50
	Шницель мясной	80	60	11,65/7,77	8,84/5,89	12,05/8,03	173,50/115,83
	Компот из сух. фруктов	200	150	0,44/0,33	0,03/0,02	27,77/20,83	113,33/85,00
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,36	12,36/10,02	64,38/52,20
	Итого за обед	706	573	21,78/16,36	22,2/17,6	88,63/72,25	642,32/511,26
Полдник	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	40	0,84/0,56	3,61/2,41	3,76/2,51	51,00/34,00
	Биточки рыбные	80	60	11,16/9,76	3,90/3,41	9,04/7,91	116,00/101,50
	Хлеб ржаной	33	28	2,44/1,98	0,44/0,36	12,36/10,02	64,38/52,20
	Рагу из овощей	150	150	3,13	5,56	14,38	120,00
	Мармелад	30	0	0,24/0	0,03/0	23,94/0	97,50/0
	Чай	200	150	0,05/0,04	0,01/0,01	9,32/6,99	37,33/28,00
	Итого за полдник	493	338	17,02/14,91	9,94/9,34	66,71/41,63	435,21/301,70
	Итого за 7 день	1702	1305	50,79/40,41	44,08/36,83	211,01/158,63	1477,93/1134,96

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша манная молочная	200	150	4,34/3,25	0,41/0,31	34,71/26,03	165,16/123,87
	Чай с сахаром	200	150	0,05/0,04	0,01/0,01	9,32/6,99	37,33/28,00
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Масло сливочное	7	7	0,04	3,62	0,06	33,00
	Итого за завтрак	443	334	7,11/5,38	4,38/4,20	53,11/44,09	315,39/245,97
2-ой завтрак	Банан	123	107	2,29/2,00	0,75/0,66	30,75/26,75	146,05/127,06
	Итого за 2й завтрак	123	107	2,29/2,00	0,75/0,66	30,75/26,75	146,05/127,06
Обед	Огурец	25	35	0,54/0,40	3,22/2,30	1,82/1,30	38,68/27,63
	Суп овощной	200/8	150/7	4,70/3,52	9,22/6,91	13,66/10,24	156,40/117,30
	Гречка отварная	150	120	8,85/7,08	9,55/7,63	39,86/31,88	280,00/223,99
	Тефтели из говядины	100	80	8,86/6,64	9,82/7,36	11,70/8,77	176,00/128,25
	Компот из сух. фруктов	200	150	0,44/0,33	0,03/0,02	27,77/20,83	113,33/85,00
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,03	12,36/10,02	52,50/64,38
	Итого за обед	719	570	25,83/19,95	32,28/24,25	107,17/83,04	816,91/646,55
Полдник	Омлет с сыром и зеленым горошком	100/60	80/30	7,87/5,90	16,48/12,36	6,53/4,90	205,04/153,78
	Ватрушка	80	80	5,46	8,95	39,52	273,00
	Ряженка	200	180	5,80/5,22	5,00/4,50	8,40/7,56	102,00/91,80
	Хлеб пшеничный	36	27	2,83/2,05	0,36/0,26	12,02/8,68	84,60/61,10
	Итого за полдник	476	397	89,08/70,41	103,11/82,79	400,53/332,28	664,64/579,68
	Итого за 8 день	1761	1408	124,33/97,74	140,52/111,9	644,03/486,16	1942,99/1599,26

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	150	4,91/3,68	6,00/4,50	23,47/17,62	168,00/126,00
	Какао напиток на молоке	200	150	4,20/3,15	3,63/2,72	17,28/12,96	118,67/89,00
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Масло сливочное	7	7	0,04	3,62	0,06	33,00
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>243</i>	<i>334</i>	<i>11,83/8,92</i>	<i>13,59/11,1</i>	<i>52,16/39,32</i>	<i>438,89/309,11</i>
2-ой завтрак	Яблоко	80	80	0,40	0,40	9,80	47,00
	<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>0,40</i>	<i>0,40</i>	<i>9,80</i>	<i>47,00</i>
Обед	Салат из сырых овощей	60	40	0,39/0,25	2,34/1,56	2,37/1,58	32,08/21,38
	Щи из свежей капусты	200/8	150/7	1,36/1,02	3,86/2,89	5,35/4,01	61,60/46,20
	Печень по-строгановски	80	80	19,63	14,46	3,03	221,04
	Картофельное пюре	150	110	3,06/2,45	4,80/3,84	20,44/16,35	137,50/110,00
	Компот из сух.фруктов	200	150	0,44/0,33	0,03/0,02	27,77/20,83	113,33/85,00
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,36	12,36/10,02	64,38/52,20
	<i>Итого за обед</i>	<i>734</i>	<i>565</i>	<i>27,32/25,66</i>	<i>25,93/23,13</i>	<i>71,32/55,77</i>	<i>629,93/451,67</i>
Полдник	Биточки рыбные с овощами	80/30	60/20	18,01/12,01	8,80/5,87	1,59/1,06	157,50/105,00
	Ряженка	200	180	5,8/5,22	5,00/4,50	8,40/7,56	102,00/91,80
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Пряник	30	30	2,58	3,28	27,32	149,20
	<i>Итого за полдник</i>	<i>376</i>	<i>317</i>	<i>29,07/21,86</i>	<i>17,42/13,91</i>	<i>48,66/44,62</i>	<i>488,6/407,10</i>
	<i>Итого за 9 день</i>	<i>1433</i>	<i>1296</i>	<i>68,62/56,84</i>	<i>57,07/48,27</i>	<i>181,94/149,51</i>	<i>1604,46/1214,88</i>

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
		С 3-х до 7	До 3-х лет	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	150	8,50/6,38	7,01/5,26	54,93/41,19	316,25/237,19
	Кофейный напиток на молоке	200	150	3,12/2,34	2,67/2,0	14,17/10,63	93,30/70,00
	Хлеб пшеничный	36	27	2,68/2,05	0,34/0,26	11,35/8,68	79,90/61,10
	Сыр	13	9	3,45/2,30	4,40/2,93	3,53/2,25	51,00/33,00
	Итого за завтрак	449	336	17,75/13,07	14,42/10,45	83,98/62,95	540,45/401,29
2-ой завтрак	Банан	123	107	2,29/2,00	0,75/0,66	30,75/26,75	146,05/127,06
	Итого за 2й завтрак	123	107	2,29/2,00	0,75/0,66	30,75/26,75	146,05/127,06
Обед	Салат из свежей капусты	60	40	0,84/0,63	3,04/2,28	5,18/3,89	51,54/38,65
	Рассольник ленинградский	200/8	150/7	1,3/0,97	4,05/3,04	10,45/7,84	83,40/62,55
	Курица тушеная в соусе с овощами	200	150	23,53/21,18	21,56/19,41	8,86/5,28	311,67/280,00
	Сок виноградный	180	180	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб ржаной	36	28	2,44/1,98	0,44/0,03	12,36/10,02	52,50/64,38
	Итого за обед	684	548	30,55/27,2	29,53/25,2	49,21/39,39	563,49/509,96
Полдник	Оладьи с сахаром	60/5	60/5	4,0	4,50	23,20	150,00
	Молоко кипяченое	200	180	5,45/4,08	6,16/4,62	8,55/6,41	110,35/82,76
	Итого за полдник	265	245	9,45/8,08	10,66/9,12	31,75/29,61	260,35/232,76
	Итого за 10 день	1521	1236	60,04/50,35	55,36/45,43	195,69/158,7	1510,34/1271,07