

Утверждено
Приказом заведующего
МДОБУ Новобурейский
д/с «Искорка»
№ 8 от «14» января 20 22 г.

**Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3-х лет,
посещающих МДОБУ Новобурейский д/с «Искорка»,
с 10,5-часовым пребыванием.**

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 380	Каша геркулесовая молочная	180	4,86	1,26	4,3	398,05	3,51	314
	Какао с молоком	150	3,66	3,19	15,84	107,0	1,44	397
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	5,51	8,02	17,0	162,0	0,1	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	-	18.18	76.8	3.6	418
Обед суммарный объём блюд 560	Салат из огурцов свежих/салат из солёных огурцов с луком	40	0,23/0.2	2.04/1.9	1.0/1.1	20.19/19.3	3.1/2.8	13/20
	Суп – лапша домашняя/	180/	1.7/	2.02/	10,01/	72,9/	0,4/	60/126
	суп картофельный с клёцками	180	1.48	2.23	9.05	62.28	4.14	91
	Плов из птицы/ говядины	150	15.3	14.05	25.5	289.9	0.71	321
	Компот с/ф + «С»	150	0.33	0.01	20.85	8.5	0.3	394
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70.0	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340	Суфле из морковис творогом/	130/	6.58/	6.73/	10.48/	120.9	1.49/	173/
	пудинг твороженный	130	24.2	17.21	38.92	408.0	0.3	249
	Соус сладкий молочный	30	0.6	1.35	4.1	30.45	0.1	369
	Чай -заварка	150	0.36	0.1	0.07	2.52	0.2	391
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	-	410
Итого за день		1430	48.71	50.14	178.24	1542.85	19.63	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 365	Каша молочная пшённая	180	14,4	17,46	8,08	435,8	3,51	168
	Напиток кофейный с молоком	150	3,06	2,4	14,35	91,0	1,14	397
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,03	6,0	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Яблоко печёное/свежее	150	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	403/388
Обед суммарный объём блюд 520	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,15	3,48	11,8	7,86	7,58	63
	Жаркое по-домашнему	150	19,0	5,09	15,0	180,6	6,11	292
	Компот курага изюм + «С»	150	0,33	0,01	20,82	8,5	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,4	70,0	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 330	Омлет с мясом	130	24,2	17,21	38,92	408,0	0,3	249
	Кисель из ягод/напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,24	19	79	1,3	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,13	
	Печенье	20						
Итого за день		1365	75,21	56,89	178,66	1566,76	30,37	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак суммарный объём блюд 365	Каша молочная гречневая	180	9.29	10.01	22.71	218	0,14	220
	Молоко кипячёное	150	4,5	4,08	7,58	85.0	2,03	400
	Хлеб пшеничный с маслом	30, 5	2,02	6,02	11,0	102,0	0.1	1
Второй завтрак	Ряженка (варенец)	150	5,22	4.5	7.56	92.	0.5	420
Обед суммарный объём блюд 580	Рассольник «Ленинградский»	180	1,51	4.0	10.0	69.6	5.42	82
	Макароны отварные с маслом	110	19.0	5.09	15,0	180,6	6,11	292
	Рулет мясной с яйцом	60	2.81	5.7	4.27	79.68	4.9	15
	Сала из свежих помидор и огурцов	40	0.33	0.01	20.82	8.5	0.3	394
	Компот чернослив изюм	150	2.64	0.5	13.4	70	-	
Хлеб ржаной	40							
Усиленный полдник суммарный объём блюд 360	суп с рыбными фрикадельками/	180/	4.8	2.8	12.4	95.2	8.8	90
	суп картофельный с курицей	180	4.5	2.56	13.1	87.3	7.8	83
	Хлеб пшеничный	30	0.6	1.3	4.1	30.45	0.1	9/367
	Чай с лимоном	150	0.11	0.02	10.07	41.0	3.0	412
Итого за день		1455	52.21	46.58	146.7	1187.85	41.96	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 365	Каша молочная манная	180	11.21	16,02	46,2	371,34	3,51	314
	Какао с молоком	150	3,66	3,19	15,84	107.0	1,44	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,03	5,66	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,11	0.1	24.3	98.5.	1.65	396/417
Обед суммарный объём блюд 500	Суп картофельный с крупой	180	3,47	2.3	11.1	65.32	7.32	86
	Ленивые голубцы/запеканка капустная с мясом	130/ 130	14.12/ 13.34	9.4/ 16.16	1.8/ 16.89	219/ 266	20.03/ 35	315/314 166
	Компот с/ф	150	0.33	0.01	20.82	8.5	0.3	394
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340/330	Зразы из творога с изюмом/вареники с творогом	130/130	18.53	5.56	15.84	143	0.08	255
	Соус сладкий молочный/ вафли	30/20	0.6	1.35	4.1	30.45	0.1	369/351
	Хлеб пшеничный	30	0.05	0.02	9.1	36.0	0.03	392
	Чай - заварка	150	0.7	1.01	7.8	43.7	-	
Итого за день		1355/1345	67.21	60.47	211.7	1481.45	30.34	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 365	суп молочный с макаронными изделиями	180	14.86	17,26	57,7	221,34	3,51	100/93
	Напиток кофейный с молоком	150	3,66	3,19	15,84	77.0	1,19	413
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,03	5,66	11,0	182,0	-	1
Второй завтрак	Компот из апельсина	150	0,4	0.1	30.6	124.7	11.61	392
Обед суммарный объём блюд 570	Суп рыбный консервами	180	1,472	3.6	10.1	179.02	6.32	95
	Зразы рыбные с яйцом/тефтели рыбные	130	10.48	4.63	12.10	132.8	1.92	281/277
	С соусом томатный с овощами	30	6.25	1.5	2.1	24.03	0,36	367
	Винегрет с кальмарами или морской капустой, винегрет овощной	40	2.8/2.6	3.2/2.9	4.0/3.8	56.28/54.3	4.98/4.1	47/45
	Компот с/ф	150	2.64	0.01	20.82	8.5	0.3	394
Хлеб ржаной	40		0.5	13.4	70	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 360	Картофельные оладьи с сыром	130	4.20	7.14	15.57	143	21.01	162
	Соус сметанный	30	0.5	4.0	1.5	44.07	0.02	385
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	-	-
	Чай с мармеладом	150/20	4.5	4.08	7.58	85.0	2.03	400
Итого за день		1445	56.1	55.17	211.7	1461.45	51.24	

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 365	Каша молочная «Дружба» (рисовая)	180	5,86	33,26	53,3	379,05	2,34	84
	Напиток кофейный с молоком	150	0,36	0,19	0,07	2.52	0,2	391
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	5,51	8,02	17,0	162,0	0.1	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	-	18.18	76.8	3.6	393/418
Обед суммарный объём блюд 580	Салат из огурцов свежих/салат из солёных огурцов с луком	40	0,23/0.2	2.04/ 1.9	1.0/1.1	20.19/19.3	3.1/2.8	13/20
	Суп вегетарианский на курином бульоне	180	1.2	4.02	7,12	67,14	6.74	84
	Каша рассыпчатая гречневая/перловая	110	24.3	17.21	38.92	408.0	0.3	249
	Гуляш из отварного мяса	60	0.25	0.65	31.85	123.45	3.75	293
	Компот с/ф + «С»	150	0.33	0.01	0.07	8.5	0.3	394
Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70.0	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340	Лапшевниктвороженный	130	24.2	17.21	38.92	408.0	0.3	226
	Соус сладкий молочный	30	0.6	1.35	4.1	30.45	0.1	369
	Чай -заварка	150	4.5	4.08	7.58	85.0	2.02	410
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	-	-
Итого за день		1435	68.71	78.14	210.24	1702.85	19.63	

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 380	Каша пшеничная молочная	180	4.86	1.26	42.2	391.34	3.51	168
	Какао с молоком	150	3,66	3,19	15,84	107,0	1.44	397
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	5.51	8.02	17	162	0.1	3
Второй завтрак	Компот из свежих груш	150	0,6	0.25	19.56	79.77	1.45	390
Обед суммарный объём блюд 570	Свекольник со сметаной	180	1,47	3.6	10.1	79.02	6.32	58
	Пюре картофельное	110	3.40	33.34	20,52	152,50	2,17	321
	Котлета мясная	60	2.81	5.7	4.27	79.6	0.9	299
	С соусом томатным с овощами	30	6.25	1.5	2.1	24.03	0.36	367
	Компот курага изюм	150	12.33	9.01	12.52	178	0.3	394
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	-	
Усиленный полдник суммарный объём блюд 280	Пирожок с мясом рисом луком/Блинчики	130/100	6.28	2.85	18.14	123	0.08	437/495
	Кисель из ягод/напиток из плодов шиповника	150	0.11	0.02	10.07	41.0	3.0	412
Итого за день		1380	56.11	66.58	204.01	1538	45.47	

8 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 345	Макароны отварные с сыром, с маслом	160	1.127	16.02	46,2	371.34	3,51	314
	Молоко кипяченое	150	3,06	2,4	14,35	91.0	1,14	397
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,03	6,0	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Ряженка (варенец)	150	4,35	3,75	6,3	76		420
Обед суммарный объём блюд 570	Щи со сметаной	180	1,25	3.6	6.1	61.02	13.29	73
	Запеканка из печени с рисом;	130	22.37;	9.01;	23,73;	269;	10,11;	311;
	суфле куриное(отварное мясо) с рисом	130	32.3	19.8	29.7	330	9.9	295
	Соус сметанный	30	0.55	1.05	2.1	24.19	0.3	354
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.25	2.05	1.1	20.19	3.3	14
	Компот чернослив и изюм + «С»	150	0.33	0.01	20.82	8.5	0.3	394
Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70.0	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 340	Крокеты из моркови с изюмом	130	3.2	0.82	21.54	103.14	-	218
	Соус сладким молочным	30	5,5	1,9	0,2	130	-	9/ 291
	Чай с лимоном	150						
	Хлеб пшеничный	30	1,6	4.2	8,0	74,5	-	366
			4.5	8.02	17	70.8	-	410
			7.35					1
Итого за день		1305	53,21	58,98	236,66	1496,76	45,37	

9 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 365	Каша молочная пшенная	180	4.86	1,26	42,2	391,34	3,51	199
	Напиток кофейный с молоком	150	2,66	2,34	11,31	77.0	1.19	413
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,03	5,66	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,11	0.1	24.3	98.5.	1.65	396/417
Обед суммарный объём блюд 540	Суп картофельный с бобовым	180	2,47	5.3	12.1	95.32	7.32	87
	Пельмени мясные/колдуны	130	23.34	13.16	12.89	290.2	6.84	424/422
	Салат из свеклы с сыром	40	2.33	4.8	3.82	66.5	4.3	32
	Компот с/ф	150	0.33	0.01	20.82	8.5	0.3	394
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	-	-
Усиленный полдник суммарный объём блюд 370	Картофель отварной/пюре картофельное	130	2.9	4.4	22.9	126.6	16.05	336/321
	Рыба солёная порционная(сельдь)	40	8.5	4.5	-	70.0	-	8
	Хлеб пшеничный	30	0.7	1.01	7.8	43.7	-	-
	Чай с мармеладом	150,20	2.37	0.3	14.49	70.8	0.03	392
Итого за день		1425	52.85	45.47	196.7	1381.45	40.64	

10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Калорийность	Витамин С	№ по рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак суммарный объём блюд 365	Каша молочная гречневая	180	4,86	1,26	42,2	391,34	3,51	199
	Какао с молоком	150	2,66	2,34	11,31	77,0	1,19	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,03	5,66	11,0	102,0	-	1
Второй завтрак	Компот из апельсина	150	0,11	0,1	24,3	98,5.	1,65	392
Обед суммарный объём блюд 580	Суп рыбный консервами	180	2,47	5,3	12,1	95,32	7,32	95
	Рис припущенный	110	2,4	3,5	14,4	130,8	-	333
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	6,8	3,5	14,9	65	-	266
	Салат с морской капустой с овощами	40	2,33	4,8	3,82	66,5	4,3	49
	Компот с/ф	150	0,33	0,01	20,82	8,5	0,3	394
Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,4	70	-		
Усиленный полдник суммарный объём блюд 330	Рагу овощное/курица тушёная с овощами	130	2,9	4,4	22,9	126,6	16,05	362/319
	Хлеб пшеничный	30	0,7	1,01	7,8	43,7	-	-
	Чай - заварка, вафли	150/20	2,37	0,3	14,49	70,8	0,03	411
Итого за день		1425	59,7	51,17	186,7	1598,45	31,24	

