

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей
от 1,5-3 лет с 10-ти часовым пребыванием.**



УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ ДСОВ № 19
г. А. Матафонова
11.01.2021

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего	всего					
Завтрак [339]									
Каша кукурузная молочная вязкая № 204 сб. 2015г.	150/4	50,4	4,50	6,00	27,30	177,00	0,38		
Чай с молоком и сахаром № 283, сб. 2015г	150	105	1,10	0,80	6,20	36,00	0,26		
Бутерброд с маслом № 1 сб 2015 г.	30/5		2,40	4,40	14,50	109,00			
Итого за прием		155,4	8,00	11,20	48,00	322,00	0,64		
Второй завтрак [100]									
Напиток из плодов шиповника	100	100	0,50	0,20	20,20	83,00	60		
Итого за прием		100	0,50	0,20	20,20	83,00	61,28		
Обед [515]									
Огурец соленый № 5 2015 г.	30		1,08	3,04	1,04	26,80	7,2		
Суп картофельный с клецками № 38 сб.2015 г.	150	3	1,00	1,50	6,60	44,00	2,76		
Плов из говядины № 113 сб 2004 г.	150		15,60	15,20	23,10	294,00	0,39		
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70	0,03	15,40	67,00	0,1		
Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64	0,48	13,36	70,71	0		
Итого за прием		171,8	20,02	20,25	59,50	502,51	10,45		
Полдник [200]									
Булочка домашняя № 272 сб. 2015 г.	50	14,3	3,60	5,70	27,10	175,00	0		
Сок фруктовый № 399 сб. 2010 г.	150	143,01	0,50	0,00	12,70	55,00	4		
Итого за прием		157,31	0,50	5,70	39,80	230,00	4		
Итого за день		584,51	29,02	37,35	167,50	1137,51	76,37		

2 день

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал		С, мг
			всего		всего		ды, г	ккал			
Завтрак [339]											
Каша пшенная молочная жидкая № 198, сб. шк. 2015 г.	150/4	50,4	5,60		6,60		26,40	187,00		0,4	
Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	150	86	2,70		2,00		9,90	70,00		0,39	
Бутерброд с маслом № 1 сб 2015 г.	30/5	0	2,40		4,40		14,50	109,00			
Итого за прием		136,4	10,99		8,80		50,80	314,79		0,79	
Второй завтрак [100]											
Кисломолочный продукт	100	0	3,70		1,50		16,10	93,00			
Итого за прием		0	3,70		1,50		16,10	93,00		0	
Обед [562]											
Борщ с капустой и картофелем № 55, сб.шк. 2015 г.	150/5	120	1,00		2,90		7,00	58,00		4,78	
Каша гречневая рассыпчатая № 175, сб. 2015 г.	150/4	106,5	8,40		5,40		34,60	224,00		0	
Котлеты рубленые из птицы № 132, сб.2015 г.	50/3	13	7,50		10,60		7,60	157,00		0,2	
Соус томатный № 236, сб. 2015 г.	20	18	0,20		0,90		1,20	14,00		0,4	
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70		0,03		15,40	67,00		0,1	
Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64		0,48		13,36	70,71		0	
Итого за прием		426,3	19,44		20,31		79,16	590,71		28,22	
Полдник [190]											
Пряник промышленного производства	40	55,31	3,76		5,90		27,20	158,29		0	
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	150	138	0,10		0,03		6,50	27,00		0,8	
Итого за прием		193,31	3,86		5,93		33,70	185,29		0,8	
Итого за день		779,01	37,99		36,54		179,76	1183,79		29,81	

3 день

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	
			всего		всего		Ды, г	ккал	С, мг	
Завтрак [349]										
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая № 184, сб. 2015г.	150/4	49,2	6,10	7,40	26,70	198,00	0,38			
Бутерброд с маслом и сыром № 2 сб 2015 г.	30/10/5	0	6,70	9,60	13,20	167,00	0,05			
Кофейный напиток на молоке № 286, сб. 2015г	150	83	2,10	1,70	11,00	66,00	0,39			
Итого за прием		132,2	14,90	18,70	50,90	431,00	0,82			
Второй завтрак [100]										
Компот из изюма № 401 сб. 2008г.	100	174,7	0,23	0,00	24,60	100,50	12,75			
Итого за прием		174,7	0,23	0,00	24,60	100,50	12,75			
Обед [559]										
Суп картофельный с мясными фрикадельками № 41 сб.2015 г.	150	121	5,20	4,24	11,62	134,00	8,42			
Макаронные изделия отварные № 215, сб. 2015г.	120/4	0	4,30	3,40	26,70	157,00	0			
Гуляш № 93, сб. 2015 г.	50/50	0	14,50	15,70	3,20	212,00	0,51			
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70	0,03	15,40	67,00	0,1			
Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64	0,48	13,36	70,71	0			
Итого за прием		289,8	26,34	23,85	70,28	640,71	9,03			
Полдник [285]										
Запеканка из творога № 227 сб.2015 г	120/15	0	21,90	15,80	27,60	341,00	0,43			
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	150	138	0,10	0,03	6,50	27,00	0,8			
Итого за прием		138	22,00	15,83	34,10	368,00	1,23			
Итого за день		734,7	63,47	58,38	179,88	1540,21	23,83			

4 день

Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего				
Завтрак [339]									
Каша рисовая молочная вязкая № 183, сб.2015г.	150/4	49,2	4,30	5,80	29,80	190	0,38		
Бутерброд с маслом № 1 сб 2015 г.	30/5		2,40	4,40	14,50	109,00			
Чай с молоком и сахаром № 283, сб. 2015г	150	140,63	1,67	3,95	18,14	91,36			
Итого за прием		189,83	8,37	14,15	62,44	390,36	0,38		
Второй завтрак [100]									
Напиток из кураги № 292, сб.2015 г.	100	152,94	0,53	0,02	23,75	89,1	0,1		
Итого за прием		152,94	0,53	0,02	23,75	89,1	0,1		
Обед [470]									
Огурец соленый № 5, сб. 2015 г.	30	0	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2		
Суп из морской капусты с мясом, яйцом, сметаной № 12, сб.2015г.	150/5	108	4,50	2,60	17,70	114	2,76		
Картофель тушеный № 142, сб.2015г.	100	0	2,20	6,10	15,10	126	8,26		
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70	0,03	15,40	67,00	0,1		
Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64	0,48	13,36	70,71	0		
Итого за прием		276,8	10,12	12,25	62,60	404,51	18,32		
Полдник [235]									
Ватрушка с французская № 262, сб. 2015г.	120/15	0	21,90	15,80	27,60	341	0,43		
Молоко кипяченое № 280, сб.2015 г.	100	174,7	0,23	0,00	24,60	100,5	12,75		
Итого за прием		174,7	22,13	15,80	52,20	441,5	13,18		
Итого за день		794,27	41,15	42,22	200,99	1325,47	31,98		

5 день		Выход, г	Вода, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Наименование блюда								
Завтрак [288]								
	Икра кабачковая № 49, сб. 2015г.	40	0	0,60	1,90	3,00	31,00	4,1
	Омлет натуральный № 222, сб.2015 г.	60/3	17,1	5,80	9,50	1,10	113,00	0,09
	Бутерброд с маслом № 1, сб.2015г.	30/5		2,40	4,40	14,50	109,00	
	Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	150	86	2,70	2,00	9,90	70,00	0,39
	Итого за прием		103,1	11,50	17,80	28,50	323,00	4,58
Второй завтрак [100]								
	Кисломолочный продукт	100		3,70	1,50	16,10	93,00	
	Итого за прием		0	3,70	1,50	16,10	93,00	0
Обед [475]								
	Суп картофельный с бобовыми и гречками № 62 сб. 2015г.	150/10	108	4,50	2,60	17,00	114,00	2,76
	Голубцы ленивые (2 вариант) № 122, сб.2015 г.	100/20	18	9,50	8,40	8,60	150,00	1,85
	Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70	0,03	15,40	67,00	0,1
	Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64	0,48	13,36	70,71	0
	Итого за прием		294,8	16,34	11,51	54,36	401,71	4,71
Полдник [265]								
	Пряник промышленного производства	40	55,31	3,76	5,90	27,20	158,29	0
	Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	150	138	0,10	0,03	6,50	27,00	0,8
	Фрукты свежие	75	85,56	0,26	0,17	13,81	52,00	4,6
	Итого за прием		278,87	4,12	6,10	47,51	237,29	5,4
	Итого за день		676,77	35,66	36,91	146,47	1055,00	14,69

6 день									
Наименование блюда									
	Выход, г	Вода, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг		
Завтрак [335]									
Суп молочный с макаронными изделиями № 77, сб. 2015г.	150	63	3,30	3,10	11,90	89,00	0,39		
Бутербродс маслом № 1, сб.2015 г.	30/5	0	2,40	4,40	14,50	109,00	0		
Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	150	86	2,70	2,00	9,90	70,00	0,39		
Итого за прием		149	8,40	9,50	36,30	268,00	0,78		
Второй завтрак [100]									
Кисломолочный продукт	100	0	3,70	1,50	16,10	93,00			
Итого за прием		0	3,70	1,50	16,10	93,00	0		
Обед [614]									
Салат картофельный с зеленым горошком № 37 сб. 2015г.	40	0	1,30	4,00	4,10	58,00	2,66		
Рассольник ленинградский № 53, сб.2015 г.	150/5	114	1,30	3,00	9,30	71,00	4,02		
Каша рисовая рассыпчатая № 179, сб. 2015г.	150/4	113	3,70	3,60	37,60	201,00	8,48		
Бефстроганов № 90, сб. 2015г	50/30	0	13,80	15,00	2,70	202,00	0,49		
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70	0,03	15,40	67,00	0,1		
Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64	0,48	13,36	70,71	0		
Итого за прием		395,8	22,44	26,11	82,46	669,71	15,75		
Полдник [200]									
Булочка домашняя № 272, сб. 2015г.	50	14,3	3,60	5,70	27,10	175,00	0		
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	150	138	0,10	0,03	6,50	27,00	0,8		
Итого за прием		152,3	3,70	5,73	33,60	202,00	0,8		
Итого за день		697,1	38,24	42,84	168,46	1232,71	17,33		

7 день										
Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего		Ды, г			
Завтрак [339]										
Каша гречневая молочная вязкая №185, сб. 2015г.	150/4	48	6,80		6,70		27,80	200,00		0,38
Бутербродс маслом № 1, сб.2015 г.	30/5	0	2,40		4,40		14,50	109,00		0
Кофейный напиток на молоке № 286, сб. 2015г.	150	83	2,10		1,70		11,00	66,00		0,39
Итого за прием		131	11,30		12,80		53,30	375,00		0,77
Второй завтрак [100]										
Сок фруктовый	100	0	0,50		0,00		12,70	55,00		4
Итого за прием		0	0,50		0,00		12,70	55,00		4
Обед [539]										
Суп картофельный с бобовыми № 62 сб. 2015г.	150	108	4,50		2,60		17,70	114,00		2,76
Макаронные изделия отварные № 215, сб.2015 г.	120/4	0	4,30		3,40		26,70	157,00		0
Печень по-строгановски № 126, сб. 2015г.	50/30	22,5	12,90		9,30		1,80	143,00		8,23
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70		0,03		15,40	67,00		0,1
Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64		0,48		13,36	70,71		0
Итого за прием		299,3	24,04		15,81		74,96	551,71		11,09
Полдник [240]										
Сырники с стученным молоком № 230, сб. 2015г.	80/10	0	15,50		9,80		14,40	209,00		0,29
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	150	138	0,10		0,03		6,50	27,00		0,8
Итого за прием		138	15,60		9,83		20,90	236,00		1,09
Итого за день		676,3	51,44		38,44		161,86	1217,71		16,95

8 день										
Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	
			всего		всего		ды, г	ккал	С, мг	
Завтрак [339]										
Каша ячневая молочная вязкая №186, сб. 2015г.	150/4	49,2	5,30		5,70		27,60	184,00		0,37
Бутербродс маслом № 1, сб.2015 г.	30/5		2,40		4,40		14,50	109,00		0
Чай с молоком и сахаром № 283, сб. 2015г	150	140,63	1,67		3,95		18,14	91,36		
Итого за прием		189,83	9,37		14,05		60,24	384,36		0,37
Второй завтрак [100]										
Компот из свежих плодов № 293, сб. 2015г.	100	129	0,10		0,10		12,90	52,00		1,2
Итого за прием		129	0,10		0,10		12,90	52,00		1,2
Обед [551]										
Свекольник № 67, сб. 2015г.	150/6	120	1,20		3,10		8,20	66,00		2,92
Картофельное пюре № 141, сб.2015 г.	120		2,40		3,70		16,10	109,00		8,34
Рыба, тушенная в томате с овощами № 79, сб. 2015г.	90	11,3	14,20		6,90		2,80	130,00		1,44
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70		0,03		15,40	67,00		0,1
Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64		0,48		13,36	70,71		0
Итого за прием		300,1	20,14		14,21		55,86	442,71		12,8
Полдник [190]										
Печенье промышленного производства	40		2,90		7,30		26,40	184,00		
Молоко кипяченое № 280, сб.2015 г.	150		4,10		4,20		6,40	79,00		0,78
Итого за прием		0	7,00		11,50		32,80	263,00		0,78
Итого за день		738,93	36,61		39,86		161,80	1142,07		15,15

9 день	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
				всего	всего					
Завтрак [325]										
	Макаронные изделия с тертым сыром № 217, сб. 2015г.	120/15/5	0	8,00	7,40	26,70	209,00	0,04		
	Бутербродс маслом № 1, сб.2015 г.	30/5	0	2,40	4,40	14,50	109,00	0		
	Какао с молоком № 288, сб. 2015г.	150	86	2,70	2,00	9,90	70,00	0,39		
	Итого за прием		86	13,10	13,80	51,10	388,00	0,43		
Второй завтрак [100]										
	Кисломолочный продукт	100	0	3,70	1,50	16,10	93,00			
	Итого за прием		0	3,70	1,50	16,10	93,00	0		
Обед [629]										
	Салат из моркови № 19, сб. 2015г.	40	0	0,40	1,80	5,80	40,00	0,69		
	Суп картофельный с крупой № 60, сб.2015 г.	150	108	1,60	1,50	11,60	68,00	4,2		
	Каша гречневая рассыпчатая № 175, сб. 2015г.	150/4	106,5	8,40	5,40	34,60	224,00	0		
	Гуляш № 93, сб. 2015г.	50/50		14,50	15,70	3,20	212,00	0,51		
	Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70	0,03	15,40	67,00	0,1		
	Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64	0,48	13,36	70,71	0		
	Итого за прием		383,3	27,24	24,91	83,96	681,71	5,5		
Полдник [200]										
	Ватрушка с творогом № 262, сб. 2015г.	50	10	5,80	3,60	19,40	136,00	0,03		
	Напиток лимонный № 294, сб.2015 г.	150	161,1	0,10	0,01	14,10	54,00	1,68		
	Итого за прием		171,1	5,90	3,61	33,50	190,00	1,71		
	Итого за день		640,4	49,94	43,82	184,66	1352,71	7,64		

10 день									
Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
			всего		всего				
Завтрак [349]									
Каша манная молочная жидкая № 194, сб. 2015г.	150/4	52,8	3,80	5,90	17,60	138,00	0,41		
Бутерброд с маслом и сыром № 2 сб 2015 г.	30/10/5		6,70	9,60	13,20	167,00	0,05		
Кофейный напиток на молоке № 286, сб. 2015г	150	83	2,10	1,70	11,00	66,00	0,39		
Итого за прием		135,8	12,60	17,20	41,80	371,00	0,85		
Второй завтрак [100]									
Напиток из кураги № 292, сб.2015 г.	100	152,94	0,53	0,02	23,75	89,1	0,1		
Итого за прием		152,94	0,53	0,02	23,75	89,10	0,1		
Обед [600]									
Уха с крупкой № 70, сб. 2015г.	150/10	127,8	3,50	0,80	8,30	55,00	2,93		
Г овардина, тушеная с капустой № 109, сб.2015 г.	155	108	16,50	24,90	9,00	325,00	18,32		
Компот из смеси сухофруктов № 292, сб. 2015 г.	150	150	0,70	0,03	15,40	67,00	0,1		
Хлеб пшеничный	35	18,8	1,64	0,48	13,36	70,71	0		
Итого за прием		404,6	22,34	26,21	46,06	517,71	21,35		
Полдник [200]									
Пряник промышленного производства	40		2,00	11,60	25,20	212,00			
Чай с лимоном и сахаром № 284, сб.2015 г.	150	138	0,10	0,03	6,50	27,00	0,8		
Итого за прием		138	2,10	11,63	31,70	239,00	0,8		
Итого за день		831,34	37,57	55,06	143,31	1216,81	23,1		