

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад « Радуга» комбинированного вида»
Рузаевского муниципального района



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБДОУ «Детский сад
« Радуга» комбинированного вида»
Рузаевского муниципального района

/Л.И. Шикина/

202 / г.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

для нужд структурных подразделений МБДОУ « Детский сад « Радуга» комбинированного вида»

для возрастной категории от 1,5-3х лет

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(1 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
168	<u>1 завтрак</u> Каша гречневая с маслом	150	5,2	6,3	19,6	141,29
1	Бутерброд с маслом	5/30	2,2	5	14,9	114,0
392	Чай с сахаром	180	0,1	-	7,3	30,0
	Итого	365	7,5	11,3	41,8	285,29
368	<u>2 завтрак</u> Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	81,4
	Итого	185	0,74	0,74	18,13	81,4
=	<u>Обед</u> Салат	30	0,32	0,05	2,58	12,12
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	80,85
276	Жаркое по-домашнему с мясом	170	9,80	5,33	35,8	239
376	Компот из сухофруктов	150			9,0	36,0
=	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	540	15,91	8,94	73,67	446,97
=	<u>Полдник</u> Кондитерские изделия (печенье)	30	1,2	1,2	21,47	78,2
=	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,0
401	Кисломолочный продукт	135	2,6	2,3	4,3	53,0
	Итого	175	6,12	6,45	25,77	167,2
228	<u>Ужин</u> Драчена с маслом	85	8,52	11,69	5,05	160,0
134	Свекла тушеная в сметане	120	2,50	7,34	11,49	122,4
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0
=	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,6	69,0
	Итого	385	15,37	21,24	41,77	421,4
	Всего	1650	45,64	48,67	201,14	1402,26

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(2 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
237/354	<u>1 завтрак</u> Запеканка из творога со сметанным соусом	100/35	11,54	12,05	17,15	247,0
1	Бутерброд с маслом	5/30	2,2	5	14,9	114,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	Итого	350	16,59	19,46	46,41	452,0
399	<u>2 завтрак</u> Сок натуральный	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
=	<u>Обед</u> Салат	40	0,44	2,06	4,57	38,68
67	Щи из капусты с картофелем и мясом	150	1,04	2,93	5,08	50,85
286	Тефтели мясные	60	4,27	4,77	5,59	82,5
324	Пюре гороховое	110	1,56	4,04	8,46	76,56
376	Компот из сухофруктов	150			9,0	36,0
=	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	550	9,81	14,2	49,2	363,59
=	<u>Полдник</u> Яйцо вареное	40	3,6	3,84	0,08	50,4
=	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0
401	Кисломолочный продукт	135	2,6	2,3	4,3	53,0
	Итого	205	8,21	6,35	19,47	175,4
449/362	<u>Ужин</u> Оладьи с яблочным соусом	120/30	8,45/0,02	13,5/0,02	45,6/5,1	337,8/20,79
397	Какао	150	3,67	3,19	15,82	107,0
	Итого	300	12,14	16,71	66,52	465,59
	Всего	1605	47,65	56,72	197,6	1521,58

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(3 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если		Если	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
168	<u>1 завтрак</u> Каша пшенная с маслом	150	3,94	6,2	17,7	131,7
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,22	3,77	7,31	68,0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	Итого	325	8,31	12,69	37,97	288,7
368	<u>2 завтрак</u> Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	81,4
	Итого	185	0,74	0,74	18,13	81,4
=	<u>Обед</u> Салат	30	0,29	1,85	1,11	22,26
82	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	150	1,61	1,70	10,28	62,85
310	Суфле куриное	60	10,24	5,12	1,84	94,0
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8
380	Кисель плодово-ягодный	150	0,66	0,04	21,43	84,75
=	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	550	17,75	12,95	67,51	452,66
467	<u>Полдник</u> Булочка ванильная	65	5,13	5,27	35,41	209,3
401	Кисломолочный продукт	135	2,6	2,3	4,3	53,0
	Итого	200	7,73	7,57	39,71	262,3
=	<u>Ужин</u> Яйцо отварное	40	3,6	3,84	0,08	50,4
137/354	Овощное рагу в сметанном соусе	155/30	1,86	9,21	11,14	135,0
392	Чай с сахаром	150	0,1	-	6,8	28,0
=	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,6	69,0
	Итого	405	7,57	13,26	33,12	282,4
	Всего	1665	42,1	47,21	196,44	1367,46

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(4 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если		Если	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
172	<u>1 завтрак</u> Каша геркулесовая с морковью, с маслом	150	4,5	6,5	18,1	150,0
1	Бутерброд с маслом	5/30	2,2	5	14,9	114,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,05	1,91	11,6	81,0
	Итого	335	8,75	13,41	44,6	345,0
399	<u>2 завтрак</u> Сок	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
49	<u>Обед</u> Салат	40	0,79	2,09	4,6	40,48
85	Суп с клецками со сметаной	150	1,23	1,86	7,54	51,9
294	Запеканка из печени говяжьей	150	11,5	7,40	20,51	223,0
372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
=	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	530	16,14	11,87	67,06	467,58
467	<u>Полдник</u> Кондитерские изделия (вафли)	30	0,8	1	23,2	106,0
=	Сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
401	Кисломолочный продукт	135	2,6	2,3	4,3	53,0
	Итого	175	5,72	6,25	27,5	195,0
249	<u>Ужин</u> Рыба, запеченная в омлете	70	7,0	6,7	1,8	93,0
336	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,31	90,12
392	Чай с сахаром	150	0,1	-	6,8	28,0
=	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,6	69,0
	Итого	370	11,58	10,79	34,51	280,12
	Всего	1610	43,09	42,32	189,67	1352,7

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(5 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если		Если	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
235/354	<u>1 завтрак</u> Пудинг из творога со сметанным соусом	100/30	15,14	10,76	24,33	255,0
1	Хлеб пшеничный с маслом	5/30	2,2	5	14,9	114,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,05	1,91	11,6	81,0
	Итого	315	19,39	17,67	50,83	450,0
368	<u>2 завтрак</u> Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	81,4
	Итого	185	0,74	0,74	18,13	81,4
=	<u>Обед</u> Салат	30	0,29	1,9	1,11	22,26
58	Борщ из св.капусты на м/б со сметаной	150	1,22	3,0	8,46	65,85
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	10,42	12,41	3,96	99,0
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8
376	Компот из сухофруктов	150			9,0	36,0
=	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	490	16,88	21,55	55,38	411,91
458	<u>Полдник</u> Ватрушка с повидлом	65	4,14	2,76	40,9	206,14
401	Кисломолочный продукт	135	2,6	2,3	4,3	53,0
	Итого	200	6,74	5,06	45,2	259,14
168	<u>Ужин</u> Каша пшеничная жидкая	150	3,94	0,43	27,95	131,7
397	Какао	150	3,67	3,19	15,82	107,0
	Итого	300	7,61	3,62	43,77	238,7
	Всего	1490	51,39	48,64	213,31	1441,15

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(6 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если		Если	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
171	<u>1 завтрак</u> Каша сборная вязкая с маслом	150	5,14	5,95	21,45	159,67
1	Хлеб пшеничный с маслом	5/30	2,2	5	14,9	114,0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	Итого	335	10,49	13,67	49,31	362,67
399	<u>2 завтрак</u> Сок	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
=	<u>Обед</u> Салат	30	0,29	1,9	1,11	22,26
77	Суп картофельный с мясом	150	1,4	1,69	9,98	60,75
277	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,0
376	Компот из сухофруктов	150			9,0	36,0
=	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	490	14,8	10,8	51,63	362,01
=	<u>Полдник</u> Яйцо отварное	40	3,6	3,84	0,08	50,4
=	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,00	48,0
401	Кисломолочный продукт	135	2,6	2,3	4,3	53,0
	Итого	195	7,54	6,28	14,38	151,4
242	<u>Ужин</u> Рыба отварная	60	10,53	0,41	0,47	48,0
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0
	Итого	330	15,32	6,25	27,45	227,8
	Всего	1550	49,05	37,0	158,76	1268,88

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет (7 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если		Если	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
168	<u>1 завтрак</u> Каша манная вязкая с маслом	150	3,22	2,9	25,32	140,71
1	Хлеб пшеничный с маслом	5/30	2,2	5	14,9	114,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,05	1,91	11,6	81,0
	Итого	335	7,47	9,81	51,82	335,71
368	<u>2 завтрак</u> Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	81,4
	Итого	185	0,74	0,74	18,13	81,4
=	<u>Обед</u> Салат	30	0,29	1,9	1,11	22,26
80	Суп картофельный с крупой на м/ бульоне	150	1,18	1,63	8,74	54,45
274	Мясо тушеное с овощами	170	14,29	11,71	9,73	201,17
376	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
=	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	540	18,38	15,76	53,99	430,08
454/499	<u>Полдник</u> Пирожки печеные с морковью или с капустой	80	4,88	2,75	30,72	166,4
401	Кисломолочный продукт	135	2,6	2,3	4,3	53,0
	Итого	215	7,48	5,05	35,02	219,4
230/354	<u>Ужин</u> Вареники ленивые в см.соусе	110/30	14,79/4,21	7,41/1,49	24,83/1,76	225,0/22,23
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0
=	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,6	69,0
	Итого	320	23,66	11,44	52,5	393,23
	Всего	1595	57,73	42,8	211,46	1459,82

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(8 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если		Если	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
215	<u>1 завтрак</u> Омлет с маслом	85	6,22	11,57	2,97	141,0
1	Хлеб пшеничный с маслом	5/20	1,22	3,77	7,31	68,0
395	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	Итого	260	10,59	18,06	23,24	298,00
399	<u>2 завтрак</u> Сок	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
=	<u>Обед</u> Салат	30	0,29	1,9	1,11	22,26
86	Суп с клецками на к/б	150	1,25	1,86	7,54	51,9
304	Плов из мяса птицы	160	16,0	14,78	26,76	304,0
376	Компот из сухофруктов	150			9,0	36,0
=	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	530	20,04	18,94	60,91	493,16
=	<u>Полдник</u> Конд. изделия (печенье)	30	1,2	1,2	1,47	78,2
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0
401	Кисломолочный продукт	135	3,92	3,38	5,67	68,4
	Итого	175	7,44	7,53	7,14	182,6
255/348	<u>Ужин</u> Котлета рыбная в соусе	60/30	7,61	2,45	5,33	74,0
204	Макароны отварные с маслом	100/5	3,84	0,54	20,76	103,4
392	Чай с сахаром	150	0,1	-	6,8	28,0
=	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,6	69,0
	Итого	340	13,56	3,2	47,49	274,4
	Всего	1505	52,53	47,73	154,78	1313,16

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(9 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если		Если	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
233/351	<u>1 завтрак</u> Сырники с морковью, с мол.соусом	100/15	18,69	12,67	11,40	234,0
1	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	5/30/10	1,83/2,32	5,66/2,95	5,66/0	102,0/36,0
395	Коф.напиток с молоком	150	2,05	1,91	11,6	81,0
	Итого	310	24,89	23,19	28,66	453,0
368	<u>2 завтрак</u> Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	81,4
	Итого	185	0,74	0,74	18,13	81,4
=	<u>Обед</u> Салат	30	0,29	1,9	1,11	22,26
62	Борщ с мясом, сметаной	180	7,12	5,23	9,88	115,2
292	Макаронник с печенью (с мясом)	125	11,69	5,39	27,09	204,0
379	Кисель	150	0,66	0,04	21,43	84,75
=	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	525	22,26	12,96	76,01	505,21
=	<u>Полдник</u> Конд. изделия (вафли)	30	0,9	9,0	19,2	161,4
401	Кисломолочный продукт	135	3,92	3,38	5,67	68,4
	Итого	165	4,82	12,38	24,87	229,8
165	<u>Ужин</u> Каша гречневая	120	7,07	4,06	34,77	204,0
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
=	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,6	69,0
	Итого	300	13,66	8,35	56,95	358,0
	Всего	1485	66,37	57,62	204,62	1627,41

Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 1,5 – 3-х лет(10 день)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд (в гр.)	Пищевая ценность			
			Если		Если	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
168	<u>1 завтрак</u> Каша рисовая вязкая с маслом	150	3,94	0,43	27,95	131,7
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,22	3,77	7,31	68,0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0
	Итого	325	8,31	6,92	48,22	288,7
-	<u>2 завтрак</u> Сок натуральный	200	0,9	-	16,0	65,0
	Итого	200	0,9	-	16,0	65,0
-	<u>Обед</u> Салат	30	0,29	1,85	1,11	22,26
84	Суп картофельный рыбный	150	1,5	1,67	10,2	61,95
282/354	Котлеты мясные в соусе	60/20	6,26	19,30	8,97	235,0
336	Капуста тушенная	120	2,47	3,88	11,31	90,12
372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
-	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,0
	Итого	490	13,14	27,22	66,0	561,53
466	<u>Полдник</u> Плюшка сдобная	65	5,13	5,27	35,41	209,3
401	Кисломолочный продукт	135	3,92	3,38	5,67	68,4
	Итого	200	9,05	8,65	41,08	277,7
93	<u>Ужин</u> Суп лапша молочная	150	4,31	3,9	14,12	108,9
392	Чай	150	0,1	-	6,8	28,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,6	69,0
	Итого	330	6,42	4,11	35,52	205,9
	Всего	1545	37,82	46,9	206,82	1398,83