

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада № 3

_____ Н.В. Соколова

Примерное весеннее десятидневное меню для детей до 3 лет

" ____ " _____ 20__ г.

МБДОУ детского сада № 3

<u>День первый</u>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (манная)	160.00	3.44	3.10	23.29	118.10	0.00	182
	Какао с молоком	150.00	3.67	3.19	15.82	87.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Сыр (порциями)	9.00	1.61	7.58	0.00	24.92	0.05	7
	Итого за завтрак:	354.00	11.39	14.92	57.36	312.75	1.48	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Огурец соленый кусочком	45.00	0.00	0.00	1.80	7.20	0.00	11
	Бульон мясной детский	160.00	0.27	0.22	0.21	3.20	0.00	59.00
	Гренки из пшеничного хлеба	15.00	1.87	0.24	11.41	55.23	0.00	123
	Жаркое по-домашнему	140.00	17.13	6.04	15.24	168.82	5.98	292
	Компот из свежих ягод	160.00	0.24	0.10	17.72	72.64	25.80	393
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
	Итого за обед:	550.00	21.16	6.87	56.62	357.09	31.78	
Полдник	Молоко кипяченое	150.00	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05	419
	Яблоко	75.00	0.30	0.30	7.35	33.00	7.50	386
	Итого полдник:	225.00	4.88	4.38	14.93	118.00	9.55	
Ужин	Рыба, припущенная с овощами	120.00	8.87	0.38	3.81	54.00	1.26	258
	Рис отварной с овощами	130.00	3.46	6.96	31.30	183.70	0.90	334
	Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	411
	Итого ужин:	400.00	12.37	7.35	42.10	265.70	2.18	
	Итого за 1 день		50.30	33.51	181.12	1104.21	46.99	
<u>День второй</u>								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый)	90.00	13.63	11.48	21.90	229.50	0.17	249
	Салат из свеклы с яблоками	45.00	0.49	2.77	1.56	33.17	11.21	36
	Кофейный напиток с молоком	170.00	2.69	2.28	13.56	76.50	1.11	414
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Яйцо вареное	20.00	2.54	2.30	0.14	27.50	0.00	213
	Итого: за завтрак:	360.00	22.02	19.87	55.41	449.39	12.48	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из зеленого горошка (консервированного)	45.00	1.34	2.33	2.81	37.62	4.95	10
	Борщ	160.00	1.03	3.10	7.00	60.00	6.75	62
	Бефстроганов из отварного мяса	60.00	7.76	7.71	1.64	93.38	0.00	294
	Каша рассыпчатая	105.00	6.02	4.26	27.02	170.63	0.00	330
	Компот из сушеных фруктов	150.00	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
	Итого обед:	550.00	18.13	17.69	69.55	496.37	12.00	
Полдник	Кефир	150.00	4.35	3.75	6.00	112.50	1.05	420

	Яблоко	75.00	0.30	0.30	7.35	33.00	7.50	386
	Итого полдник:	225.00	4.65	4.05	13.35	145.50	8.55	
	Винегрет овощной	45.00	0.61	2.78	3.80	42.66	0.08	46.00
	Капуста тушеная	170.00	3.00	4.80	14.10	112.60	25.70	354
	Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	411
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого ужин:	400.00	6.32	8.63	43.14	265.99	25.80	
	Итого за 2 день		51.62	50.24	191.55	1407.92	60.83	

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (овсяная "Геркулес")	180.00	4.59	2.36	27.39	132.00	0.00	182
	Какао с молоком	150.00	3.06	2.66	13.18	72.50	1.19	416
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Итого за завтрак:	375.00	10.40	18.31	58.95	350.23	1.19	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Печенье	10.00	2.05	1.15	6.60	50.67	0.00	05
	Итого за 2-ой завтрак:	110.00	2.55	1.15	16.70	101.34	2.00	
Обед	Салат из свеклы	45.00	0.65	2.74	3.77	42.26	4.28	13
	Суп картофельный	145.00	1.36	1.64	9.65	58.73	6.96	83
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150.00	7.79	5.63	13.62	136.30	6.03	319
	Кисель из джема	160.00	0.09	0.00	18.75	75.36	0.28	401
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
Итого за обед:	530.00	11.53	10.29	56.03	362.64	17.54		
Полдник	Снежок	150.00	4.05	1.50	18.30	120.17	2.40	04
	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	60.00	3.46	1.49	28.73	176.85	0.20	437.0
	Итого за полдник:	210.00	7.51	2.99	47.03	297.02	2.60	
Ужин	Салат из зеленого горошка (консервированного)	45.00	1.34	2.33	2.81	37.62	4.95	10
	Рыба, запеченная с картофелем	140.00	10.80	8.10	13.77	171.50	3.92	264
	Чай с сахаром	150.00	0.04	0.02	9.99	30.00	0.03	411
	Яблоко	75.00	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
	Итого за ужин:	410.00	11.24	8.52	33.56	245.50	13.95	
Итого за 3 день			43.22	41.26	212.27	1356.72	37.29	

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (гречневая)	180.00	5.32	4.53	23.91	140.57	0.78	182
	Молоко кипяченое	150.00	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05	419
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого завтрак:	365.00	12.58	9.65	49.75	308.30	2.83	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	45.00	0.38	2.30	1.17	26.91	2.50	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	160.00	1.11	3.12	5.43	54.24	11.81	73
	Мясо отварное	60.00	17.08	1.70	0.23	66.75	0.23	289
	Картофель отварной	105.00	2.14	2.92	16.86	102.20	15.39	136

	Компот из сушеных фруктов	150.00	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
	Итого обед:	550.00	22.69	10.32	54.76	384.85	30.22	
<u>Полдник</u>	Кефир	150.00	4.35	3.75	6.00	112.50	1.05	420
	Яблоко	75.00	0.30	0.30	7.35	33.00	7.50	386
	Итого полдник:	225.00	4.65	4.05	13.35	145.50	8.55	
<u>Ужин</u>	Запеканка из творога с морковью	185.00	21.57	20.90	43.99	247.90	1.31	252
	Чай с молоком	180.00	2.67	2.34	14.31	71.00	1.20	413
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого за 4 день	400.00	26.91	24.28	76.55	401.63	2.51	

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<u>Завтрак</u>	Омлет натуральный	80.00	7.08	12.67	1.42	147.76	0.14	229
	Салат из кукурузы (консервированной)	45.00	1.30	2.78	3.60	44.70	4.20	12
	Кофейный напиток с молоком	170.00	2.69	2.28	13.56	76.50	1.11	414
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Сыр (порциями)	9.00	1.61	7.58	0.00	24.92	0.05	7
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого завтрак:	349.00	15.43	38.59	36.96	439.62	5.49	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Печенье	10.00	2.05	1.15	6.60	50.67	0.00	05
	Итого 2-ой завтрак:	110.00	2.55	1.15	16.70	101.34	2.00	
<u>Обед</u>	Икра морковная	45.00	1.76	3.45	9.25	75.08	5.04	55
	Суп картофельный с бобовыми	160.00	1.39	3.90	6.78	67.80	14.77	87
	Гренки из пшеничного хлеба	15.00	1.87	0.24	11.41	55.23	0.00	123
	Плов из птицы	150.00	15.34	14.06	25.49	290.00	0.72	321
	Напиток лимонный	150.00	0.11	0.01	18.32	72.00	4.80	282
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
	Итого обед:	550.00	22.12	21.94	81.51	610.11	25.33	
<u>Полдник</u>	Снежок	150.00	4.05	1.50	18.30	120.17	2.40	04
	Сдоба обыкновенная	70.00	5.43	3.30	36.61	224.53	0.00	449
	Итого полдник:	220.00	9.48	4.80	54.91	344.69	2.40	
<u>Ужин</u>	Салат из зеленого горошка (консервированного)	45.00	1.34	2.33	2.81	37.62	4.95	10
	Пюре картофельное	130.00	2.60	4.16	17.68	127.57	15.69	339
	Тефтели из печени с рисом	60.00	3.83	4.18	6.53	79.01	2.81	301
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	411
	Яблоко	75.00	0.30	0.30	7.35	33.00	7.50	386
	Итого ужин:	495.00	10.79	12.02	59.61	387.93	30.96	
	Итого за 5 день		60.36	78.51	249.69	1883.67	66.19	

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая (рисовая)	180.00	3.09	4.07	32.09	167.00	0.00	182
	Какао с молоком	150.00	3.06	2.66	13.18	72.50	1.19	416
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого завтрак:	365.00	8.82	7.77	63.52	322.23	1.19	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	

Обед	Огурец соленный кусочком	45.00	0.38	2.30	1.17	26.91	2.50	11
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	160.00	1.89	2.10	8.19	58.88	4.40	80
	Запеканка картофельная с мясом	140.00	10.61	8.31	22.49	207.38	3.33	308
	Компот из сушеных фруктов	150.00	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
Итого обед:		525.00	14.86	13.00	62.93	427.92	10.52	
Полдник	Молоко кипяченое	150.00	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05	419
	Яблоко	75.00	0.30	0.30	7.35	33.00	7.50	386
	Итого полдник:	225.00	4.88	4.38	14.93	118.00	9.55	
Ужин	Запеканка капустная	160.00	10.78	8.44	22.84	210.67	3.38	165
	Рыба запеченная	60.00	7.58	4.48	5.99	94.50	0.19	268
	Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	411
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого ужин:	405.00	21.07	13.98	54.07	415.89	3.59	
Итого за 6 день			50.14	39.13	205.55	1334.71	26.85	
День седьмой								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	145.00	9.82	9.03	27.93	232.00	0.12	220
	Кофейный напиток с молоком	170.00	2.69	2.28	13.56	76.50	1.11	414
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого завтрак:	360.00	15.26	24.60	59.87	454.23	1.23	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Печенье	10.00	2.05	1.15	6.60	50.67	0.00	05
	Итого 2-ой завтрак:	110.00	2.55	1.15	16.70	101.34	2.00	
Обед	Салат из свеклы	45.00	0.65	2.74	3.77	42.26	4.28	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	155.00	3.07	1.65	8.58	61.47	6.13	90
	Котлеты рубленые из птицы (с молоком)	60.00	11.73	10.26	10.10	113.25	0.11	322
	Рагу из овощей	100.00	1.55	7.31	8.77	107.10	5.34	148
	Компот из свежих плодов	160.00	0.13	0.13	19.10	78.08	1.38	390
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
	Итого обед:	550.00	18.77	22.36	60.56	452.15	17.22	
Полдник	Кефир	150.00	4.35	3.75	6.00	112.50	1.05	420
	Булочка ванильная	70.00	5.53	5.68	38.14	235.03	0.00	450
	Итого полдник:	220.00	9.88	9.43	44.14	347.53	1.05	
Ужин	Яблоко	75.00	0.30	0.30	7.35	33.00	7.50	386
	Сырники с морковью	165.00	23.25	20.71	34.85	297.00	1.20	247
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Кисель из джема	160.00	0.09	0.00	18.75	75.36	0.28	401
	Итого ужин:	435.00	26.31	22.05	79.19	488.09	8.99	
Итого за 7 день			72.77	79.60	260.46	1843.33	30.48	
День восьмой								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	180.00	4.62	2.36	27.39	137.14	0.00	182
	Какао с молоком	150.00	3.06	2.66	13.18	72.50	1.19	416
	Сыр (порциями)	9.00	1.61	7.58	0.00	24.92	0.05	7
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого завтрак:	374.00	11.96	13.64	58.82	317.29	1.24	

Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	45.00	0.38	2.30	1.17	26.91	2.50	20
	Борщ с картофелем	160.00	5.21	5.79	6.59	99.20	0.29	64
	Капуста тушеная	100.00	2.00	3.20	9.40	75.07	17.13	354
	Тефтели из говядины	60.00	5.43	6.03	6.87	103.33	0.30	304
	Компот из сушеных фруктов	150.00	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
	Итого обед:	545.00	15.00	17.60	55.11	439.26	20.52	
Полдник	Снежок	150.00	4.05	1.50	18.30	120.17	2.40	04
	Яблоко	75.00	0.30	0.30	7.35	33.00	7.50	386
	Итого полдник:	225.00	4.35	1.80	25.65	153.17	9.90	
Ужин	Винегрет овощной	45.00	0.61	2.78	3.80	42.66	0.08	46
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60.00	6.74	4.46	10.39	108.75	9.41	275
	Пюре картофельное	130.00	2.60	4.16	17.68	127.57	15.69	339
	Чай с молоком	180.00	2.67	2.34	14.31	71.00	1.20	413
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
		Итого ужин:	450.00	15.30	14.78	64.43	432.71	26.37
Итого за 8 день			47.10	47.81	214.10	1393.10	60.03	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из моркови и яблок	45.00	0.38	2.35	3.54	36.86	3.13	41
	Запеканка из творога	100.00	16.84	14.77	16.46	149.12	0.23	251
	Молоко сгущенное с сахаром	12.00	0.63	1.56	4.96	15.72	0.00	09
	Кофейный напиток с молоком	170.00	2.69	2.28	13.56	76.50	1.11	414
	Масло (порциями)	10.00	0.08	12.25	0.13	63.00	0.00	6
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого завтрак:	372.00	23.30	34.25	56.91	423.92	4.46	
Второй завтрак	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
Обед	Салат из свеклы	45.00	0.65	2.74	3.77	42.26	4.28	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	160.00	1.11	3.12	5.43	54.24	11.81	73
	Картофель отварной	105.00	2.14	2.92	16.86	102.20	15.39	136
	Рыба, припущенная с овощами	60.00	4.43	5.66	1.91	27.00	0.63	258
	Напиток лимонный	150.00	0.11	0.01	18.32	72.00	4.80	282
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
	Итого обед:	550.00	10.09	14.72	56.53	347.70	36.91	
Полдник	Кефир	150.00	4.35	3.75	6.00	112.50	1.05	420
	Печенье	10.00	2.05	1.15	6.60	50.67	0.00	05
	Яблоко	75.00	0.30	0.30	7.35	33.00	7.50	386
	Итого полдник:	235.00	6.70	5.20	19.95	196.17	8.55	
Ужин	Салат из зеленого горошка	45.00	1.34	2.33	2.81	37.62	4.95	10
	Тефтели из печени с рисом	60.00	3.83	4.18	6.53	79.01	2.81	301
	Макаронные изделия отварные	155.00	4.89	3.75	23.47	146.39	0.12	335
	Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	411
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
		Итого ужин:	445.00	12.78	11.32	58.04	373.74	7.90

Итого за 9 день			53.36	65.49	201.53	1392.20	59.81	
День десятый								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Салат из кукурузы (консервированной)	45.00	1.30	2.78	3.60	44.70	4.20	12
	Омлет натуральный	80.00	7.08	12.67	1.42	147.76	0.14	229
	Молоко кипяченое	200.00	6.11	5.44	10.11	113.33	2.73	419
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого завтрак:	360.00	15.86	19.15	29.78	343.83	2.87	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	418
	Итого 2-ой завтрак:	100.00	0.50	0.00	10.10	50.67	2.00	
<u>Обед</u>	Икра морковная	45.00	1.76	3.45	9.25	75.08	5.04	55
	Суп картофельный	145.00	1.36	1.64	9.65	58.73	6.96	83
	Рыба запеченая	60.00	7.58	4.48	5.99	94.50	0.19	268
	Рис отварной с овощами	130.00	3.00	6.03	27.13	159.21	0.78	334
	Кисель из сухофруктов	140.00	0.21	0.01	17.08	67.76	0.20	874
	Хлеб ржаной	30.00	1.65	0.28	10.25	50.00	0.00	02
Итого обед:	550.00	15.55	15.88	79.34	505.27	13.16		
<u>Полдник</u>	Снежок	150.00	4.05	1.50	18.30	120.17	2.40	04
	Яблоко	75.00	0.30	0.30	7.35	33.00	7.50	386
	Итого полдник:	225.00	4.35	1.80	25.65	153.17	9.90	
<u>Ужин</u>	Салат из свеклы с яблоками	45.00	0.49	2.77	1.56	33.17	11.21	36
	Рагу из овощей	140.00	1.9	9.87	12.63	136	7.28	148
	Чай с молоком	180.00	2.67	2.34	14.31	71.00	1.20	413
	Хлеб пшеничный	35.00	2.67	1.04	18.25	82.73	0.00	01
	Итого ужин:	400.00	7.73	16.02	46.75	322.89	19.69	
Итого за 10 день			43.99	52.85	191.62	1375.82	47.62	