

**Примерное десятидневное меню МДОУ «Детский сад « Малыш»
для детей от 1,5 до 3-х лет.**

1 День Понедельник											
	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная из хлопьев овсяных Геркулес жидкая с маслом сливочным	34	150	4,2	3,0	16	108,2	0,09	0,13	0,10	112,7	0,75
Сыр порционный	2(2)	15	2,7	3,3	0	52	0	0,05	0,1	150	0,2
Чай с сахаром	96	150	0	0	8,3	33,3	0	0	0	1,6	0,3
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
Масло порционное	1 (2)	6	0,030	4,8	2,2	44,8	0	0,002	0	0	0
ИТОГО		341	8,13	8,13	36,3	279,3	0,11	0,192	0,2	228,5	1,45
2 ЗАВТРАК											
Сок промышленного производства		150	0,62	0	14,62	77	0,012	0,012	25	10	1,9
ОБЕД											
Суп картофельный с мясом	9	180	2,52	1,98	11,52	86	0,1	0,10	8,8	27,8	1,42
Овощи припущенные с мясом	83	160	3,5	9,5	19,3	180	0,10	0,10	17,06	66,8	1,6
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	150	0,25	0	23,6	97,5	0,01	0,01	17	16,6	0,4
Хлеб ржаной		40	2,12	0,52	13,2	55,7	0,06	0,02	0	14,5	1,59
ИТОГО		530	8,39	12,0	67,62	419,2	0,27	0,23	42,86	125,7	5,01
Полдник											

Молоко	102	150	4,25	3,9	7,5	85,8	0,05	0,24	2	189,1	0,1
Хлеб пшеничный		25	1,5	0,2	12,3	51	0,03	0,01	0	5	0,3
Повидло		15	0	0	9,75	37,5	0,0007	0,00015	0,075	2,1	0,195
Итого		190	5,75	4,1	29,55	174,3	0,0807	0,25015	2,075	196,2	0,595
Ужин											
Творожная запеканка	46	95	10	13,0	15,0	228	0,05	0,24	0,3	149	0,6
Сметанный соус	85	20	0,36	19,8	1,0	23,6	0,04	0,01	0,02	9,4	0,04
Кофейный напиток на молоке	98	150	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
ИТОГО		285	14,26	36,4	48,8	434,6	0,16	0,46	2,32	324,4	1,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,496	37,15	60,63	196,89	1,384,4	0,6327	1,14415	72,455	884,8	9,995

2 День Вторник

	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная Кукурузная с маслом сливочным	37	150	4,65	2,55	17,55	115,5	0,09	0,13	0,10	105	1,5
Какао с молоком	101	150	2,5	3,3	16,6	117,5	0,04	0,16	1,5	139,1	0,75
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
Масло порционное	1(2)	6	0,030	4,8	2,2	44,8	0	0,03	0	0	0,8
ИТОГО		326	8,38	10,85	46,15	318,8	0,15	0,33	1,6	248,1	3,25
2 ЗАВТРАК											
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,016	11,0	18,0	2,3
ОБЕД											
Борщ из свежей капусты на курином бульоне	6	180	2,16	1,8	6,84	61	0,1	0,104	9,1	20,88	1,42
Плов с курой	70	150	12,8	15,8	32,6	273,6	0,04	0,08	2,8	19,2	2,08

Помидор		40	0,4	-	0,10	6	0,02	0,02	4,0	10	0,2
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	150	0,25	0	23,6	97,5	0,01	0,01	17	16,6	0,4
Хлеб ржаной		40	2,12	0,52	13,2	55,7	0,06	0,02	0	14,4	1,59
ИТОГО		560	17,73	18,12	76,34	493,8	0,23	0,234	32,9	81,08	5,69
Полдник											
Молоко пастеризованное	102	150	4,5	3,9	7,5	85,5	0,05	0,24	2	189,1	0,1
Кондитерские изделия промышленного производства		10	0,064	0,168	0,686	4,51	0,002	0,004	0	0,002	0,002
ИТОГО		160	4,564	4,068	8,186	90,01	0,052	0,244	2	189,102	0,102
УЖИН											
Вермишель молочная	14	150	4,65	4,05	15,0	119	0,06	0,04	0,3	15,5	0,3
Кофейный напиток на молоке	98	150	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
ИТОГО		320	8,55	7,65	47,8	302	0,13	0,25	2,3	81,5	0,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,516	39,574	41,038	188,776	1,246,61	0,597	1,074	49,8	617,782	12,042

3 День Среда											
	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный	43	95	9,5	11,02	2,85	147	0,04	0,30	0,15	63	1,5
Кукуруза		30	1,05	0,15	3,3	18,4	0,04	0,03	4,5	9	0,3

консервированная												
Чай с сахаром	96	150	0	0	8,3	33,3	0,3	0	0	1,6	0,3	
Хлеб пшеничный	-	20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,02	
Масло порционное	1 (2)	6	0,030	4,8	2,2	44,8	0	0,002	0	0	0	
ИТОГО		301	11,78	16,17	26,45	284,5	0,4	0,342	4,65	77,6	2,12	
2 ЗАВТРАК												
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,016	11,0	18,0	2,3	
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с мясом	7	180	2,34	1,98	6,48	54	0,06	0,06	16,2	46,4	0,8	
Икра кабачковая	93 2004г	45	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19	
Жаркое по домашнему мясом	57	160	13,9	14,15	30,0	296,55	0,13	0,11	9,1	31,1	2,7	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	150	0,25	0	23,6	97,5	0,01	0,01	17	16,6	0,4	
Хлеб ржаной		40	2,12	0,52	13,2	55,7	0,06	0,02	0	14,5	1,59	
ИТОГО		575	19,15	1,877	76,75	538,85	0,28	0,22	46,62	123	5,68	
Полдник												
Йогурт	103	150	2,3	3,8	6,0	79	0,05	0,26	1,1	180	0,2	
Сдоба обыкновенная	104	70	3,5	3,3	34,2	162,2	0,07	0,06	0	12,2	0,5	
ИТОГО		220	5,8	7,1	40,2	241,2	0,12	0,32	1,1	192,2	0,7	
Ужин												
Каша молочная пшённая с маслом сливочным	32	150	4,6	2,7	19,3	120	0,09	0,13	1,0	108	0,75	
Кофейный напиток на молоке	98	150	2,03	2,5	17,2	106,7	0,03	0,15	1,5	121,8	0,15	
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2	

Сок промышленного производства		150	0,62	0	14,62	77	0,012	0,012	2,5	10	1,9
ОБЕД											
Свекольник по домашнему с мясом со сметаной	11(2)	180/10	7,38	6,10	11,78	152,3	0,1	0,10	8,8	27,8	1,42
Рыба под омлетом	43	100	13,1	4,1	2,8	112,8	0,07	0,06	0,07	47,1	0,57
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	150	0,25	0	23,6	97,5	0,01	0,01	17	16,6	0,4
Хлеб ржаной		40	2,12	0,52	13,2	55,7	0,06	0,02	0	14,5	1,59
ИТОГО		480	22,85	10,72	51,38	418,3	0,24	0,19	25,87	106	3,98
Полдник											
Кисель	93	150	0	0	11,5	45	0	0	0,1	1	0,1
Булочка Веснушка	107	60	4,86	3,3	29,46	179	0,04	0,03	0	11	0,2
Итого		210	4,86	3,3	40,96	224	0,04	0,03	0,1	12	0,3
Ужин											
Овощное рагу с маслом сливочным	83	160	3,5	9,5	19,3	179	0,11	0,11	17,0	66,8	1,6
Чай с сахаром	96	150	0	0	8,3	33,3	0	0	0	1,6	0,3
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
ИТОГО		330	4,7	9,7	37,4	253,3	0,13	0,12	17,0	72,4	2,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,496	40,76	34,27	191,16	1,281,1	0,63	0,672	47,07	451,7	9,53

6 День Понедельник

	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	75	130	4,7	5,6	25,61	159,9	0,05	0,013	0	9,1	0,65
Сыр порционный	2 (2)	15	2,7	3,3	0	52	0	0,05	0,1	150	0,2
Чай с сахаром	96	150	0	0	8,3	33,3	0	0	0	1,6	0,3
Хлеб пшеничный	-	20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
Масло порционное	1(2)	6	0,030	4,8	2,2	44,8	0	0,002	0	0	0
ИТОГО		321	8,43	13,9	45,91	331	0,07	0,75	0,1	155,6	1,35
2 ЗАВТРАК											
Сок промышленного производства		150	0,62	0	14,62	77,08	0,012	0,012	2,5	10	1,9
ОБЕД											
Борщ из свежей капусты с мясом	6	180	7,38	6,10	11,78	152,3	0,1	0,10	8,83	37,8	1,4
Гуляш с мясом	55	70	8,0	13,2	2,2	173,6	0,04	0,10	0,6	10,5	2,0
Печень по строгановски	56	40/30	10,4	8,7	5,7	137,5	0,17	1,25	6,3	17,2	3,6
Греча отварная рассыпчатая	74	100	4,2	3,6	22,4	123,4	0,13	0,06	0	13,5	2,7
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	150	0,25	0	23,6	97,5	0,01	0,01	17	16,6	0,4
Хлеб ржаной		40	2,12	0,52	13,2	55,7	0,06	0,02	0	14,5	1,59
ИТОГО		610	32,35	32,12	78,88	740	0,51	1,54	32,73	110,1	11,69
Полдник											
Молоко пастеризованное	102	150	4,25	3,9	7,5	85,8	0,05	0,24	2	189,1	0,1

Хлеб пшеничный	1(2)	25	1,2	0,9	11,25	65	0,10	0,075	0	0	0
Повидло		15	0	0	6,5	25	0,0005	0,001	0,05	1,4	0,13
ИТОГО		190	5,45	4,8	25,25	175,8	0,1505	0,316	2,05	190,5	15,17
Ужин											
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	32	150	4,6	2,7	19,3	120	0,09	0,13	1,0	108	0,75
Кофейный напиток на молоке	98	150	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
ИТОГО		320	8,5	6,3	52,1	303	0,16	0,34	3,0	274	1,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,591	55,35	57,12	216,76	1,626,16	0,9025	2,958	40,38	740,2	31,61

7 День Вторник

	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная из хлопьев овсяных Геркулес жидкая с маслом сливочным	34	150	4,2	3,0	16	108,2	0,09	0,13	0,10	112,7	0,75
Какао с молоком	100	150	2,5	3,3	17,6	18,3	0,04	0,1	1,5	1,39	0,7
Хлеб пшеничный	-	20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
Масло порционное	2(1)	6	0,030	4,8	2,2	44,8	0	0,002	0	0	0
ИТОГО		326	7,93	11,3	45,6	212,3	0,15	0,242	1,6	118,09	1,65

2 Завтрак											
Сок		150	0,62	0	14,62	77,08	0,012	0,12	25	10	1,9
ОБЕД											
Суп вермишелевый на курином бульоне	13	180	3,2	2,4	13,4	8,2	0,04	0,02	0,8	26	0,2
Икра свекольная	5	45	0,6	2,9	2,6	46,6	0,01	0,02	1,69	16,4	0,56
Жаркое по домашнему	57	150	2,1	8,7	20,3	219,5	0,13	0,10	11,5	36	1,3
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	150	0,25	0	23,6	97,5	0,01	0,01	17	16,6	0,4
Хлеб ржаной		40	2,12	0,52	13,2	55,7	0,06	0,02	0	14,5	15,9
ИТОГО		565	8,27	14,52	73,1	427,5	0,25	0,314	30,99	109,5	18,36
Полдник											
Чай с сахаром	96	150	0	0	7,5	30	0	0	0	1,5	0,3
Кондитерские изделия промышленного производства		10	0,06	0,17	0,69	4,51	0,002	0,004	0	0,002	0,002
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,016	11,0	18,0	2,3
Итого		310	0,41	0,52	18,49	76,51	0,037	0,02	11,0	19,502	2,602
Ужин											
Сырники	45	110	20	13,5	32,3	335,7	0,007	0,34	0,5	214,6	0,7
Сметанный соус	85	20	0,36	1,98	1,0	23,6	0,04	0,01	0,02	9,4	0,04
Кофейный напиток на молоке	98	150	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
ИТОГО		300	54,26	19,08	66,1	542,3	0,117	0,56	2,52	390	1,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,651	71,49	45,42	217,91	1,335,69	0,566	1,256	71,11	647,09	25,652
									2		

8 День Среда												
	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
Омлет натуральный	43	95	9	11,02	2,85	147	0,04	0,30	0,15	64	1,5	
Зелёный горошек		30	0,7	0,1	2,2	12	0,03	0,02	3,0	6,0	0,2	
Чай с сахаром	96	150	0	0	8,3	33,3	0	0	0	1,6	0,3	
Хлеб пшеничный	-	20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2	
Масло порционное	1(2)	6	0,030	4,8	2,2	44,8	0	0,002	0	0	0	
ИТОГО		301	10,93	16,12	25,35	278,1	0,09	0,332	3,15	75,6	2,2	
2 ЗАВТРАК												
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,016	11,0	18,0	2,3	
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	7	180	5,7	5,2	7,3	98	0,06	0,06	13,0	46,4	0,8	
Биточки рыбные	51	70	8,9	3,3	11,1	109	0,06	0,09	0,3	36,7	0,5	
Рис отварной рассыпчатый	73	100	1,6	2,46	16,5	114,5	0,02	0,010	0	2,1	0,32	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	150	0,025	0	23,6	97,5	0,01	0,01	17	16,6	0,4	
Хлеб ржаной		40	2,12	0,52	13,2	55,7	0,06	0,02	0	14,5	1,59	
ИТОГО		540	18,345	11,48	71,7	474,7	0,21	0,19	30,3	116,3	3,61	
Полдник												
Йогурт	103	150	2,3	3,8	6,0	79	0,05	0,26	1,1	180	0,2	

Хлеб пшеничный		25	1,2	0,9	11,25	65	0,10	0,075	0	0	0
ИТОГО		175	3,5	4,7	17,25	144	0,15	0,335	1,1	180	0,2
Ужин											
Каша молочная гречневая вязкая	40	150	3,43	4,89	12,17	133,1	0,12	0,10	4,1	54,6	0,8
Кофейный напиток на молоке	98	150	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	69,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,016	11,0	18,0	2,3
ИТОГО		470	7,68	8,84	115,27	358,1	0,225	0,326	17,1	238,6	3,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,636	40,805	41,49	339,87	1,296,9	0,71	1,199	62,65	628,5	11,81

9 День Четверг

	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Творожный пудинг	46	95	11	14	16	245	0,05	0,26	0,4	160	0,6
Сгущённое молоко		20	1,12	1,44	8,9	52,8	0,01	0,06	0,16	49,6	0
Какао с молоком	100	150	2,5	3,3	17,6	118,3	0,04	0,1	1,5	139	0,7
Хлеб пшеничный	-	20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
Масло порционное	1(2)	6	0,030	4,8	2,2	44,8	0	0,002	0	0	0
ИТОГО		291	15,85	23,74	54,5	501,9	0,12	0,432	2,06	352,6	1,5
2 ЗАВТРАК											
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,016	11,0	18,0	2,3
ОБЕД											
Суп картофельный с рыбными консервами	8 (2)	180	6,5	6,8	15,7	147,12	0,08	0,048	15,28	20,16	1,44
Биточки мясные	59	60	8,1	8,1	10,2	150,1	0,05	0,06	0,6	13,5	1,37

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	75	130	4,7	5,6	25,61	159,9	0,05	0,013	0	9,1	0,65
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	150	0,025	0	23,6	97,5	0,01	0,01	17	16,6	0,4
Хлеб ржаной		40	2,12	0,52	13,2	55,7	0,06	0,02	0	14,5	1,59
ИТОГО		560	21,445	21,02	88,31	610,32	0,25	0,151	32,88	73,86	5,45
Полдник											
Молоко пастеризованное	102	150	4,25	3,9	7,5	85,8	0,05	0,024	2	189,1	0,1
Сдоба обыкновенная	104	70	3,5	3,3	34,2	162,2	0,07	0,06	0	12,2	0,5
Итого		220	7,75	7,2	41,7	248	0,12	0,29	2	201,3	0,6
Ужин											
Каша молочная Дружба с маслом сливочным	38	150	3,53	5,1	24,7	165,4	0,09	0,12	1,05	102,2	0,75
Кофейный напиток на молоке	98	150	2,03	2,5	17,2	106,7	0,03	0,15	1,5	121,8	0,15
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	69,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2
ИТОГО		320	6,76	7,8	111,7	313,1	9,05	0,28	2,55	228	1,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,541	52,155	60,11	306,51	1,715,32	9,575	1,169	50,49	873,76	10,95

10 День Пятница

Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe

ЗАВТРАК												
Яйцо отварное.	337	1 шт	5,2	5,8	0,4	79,3	0,04	0,22	-	28	0,6	
Зеленый горошек консервированный	(2)	30	0,7	0,1	2,2	12	0,03	0,02	3,0	6,0	0,2	
Какао на молоке	100	150	2,3	2,4	16,0	83	0,04	0,15	1,3	13	0,7	
Хлеб пшеничный	-	20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2	
Масло порционное	1(2)	6	0,03	7,1	10,9	65,4	0	0,002	0	0	0	
ИТОГО		206	9,43	15,6	39,3	280,7	0,13	0,402	4,3	51	1,7	
2 ЗАВТРАК												
Сок промышленного производства		150	0,62	0	14,62	77,08	0,012	0,012	25	10	1,9	
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом лущёным мясом	10	180	8,16	4,24	16,8	131,2	0,17	0,07	4,5	37,6	1,92	
Пирог с мясом	109	80	11,2	14,16	23,28	274,4	26,4	1,36	0,09	0,11	0,48	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	150	0,25	0	23,6	97,5	0,01	0,01	17	16,6	0,4	
Хлеб ржаной		40	2,12	0,52	13,2	55,7	0,06	0,02	0	14,5	1,59	
ИТОГО		450	21,73	18,92	76,88	558,8	28,64	1,46	21,59	68,711	4,39	
Полдник												
Кисель	93	150	0	0	11,5	45	10	0	0,1	1	0,1	
Хлеб пшеничный		25	1,2	0,9	11,25	65	0,10	0,075	0	0	0	
Итого		175	0,12	0,9	22,75	110	10,1	0,075	0,1	1	0,1	
Ужин												
Каша молочная пшеничная	35	150	4,2	2,5	17	109	0,075	0,15	1,2	130	0,4	
Чай с сахаром	96	150	0	0	7,5	30	0	0	0	1,5	0,3	
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	9,8	41	0,02	0,01	0	4	0,2	
ИТОГО		320	5,4	2,7	34,3	150,3	0,95	0,16	1,2	135,5	0,9	

