



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДСОВ № 29

Е. А. Панченко,

10-дневное меню для детей с 1,5 до 3х лет

1 день							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. Карты
завтрак	Суп молочный с крупой	150	117	4,32	4,97	13	1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	160	65	1,4	1,4	12,3	14
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
Итого за прием пищи		353	349	12,42	15,97	38,5	
2 завтрак	Напиток из консерв. фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
Итого за прием пищи		100	62,5	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	30	6,5	0,38	0	1,88	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	88,56	4,34	3,93	8,95	154
	Голубцы ленивые	150	250	17	16,6	8	377
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	292
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		510	482,56	24,7	20,8	48,99	
полдник	Булочка "Российская"	40	140,97	2,89	3,38	24,72	415
	Молоко кипяченое	160	96	4,64	5,12	7,52	419
Итого за прием пищи		200	236,97	7,53	8,5	32,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1163	1131,03	44,75	45,27	135,83	
2 день							
	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	153	138	3,8	5,9	17,6	194
	Чай с сахаром	160	33,85	0,05	0,01	8,39	411
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
Итого за прием пищи		356	305	10,5	15,5	30,8	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	55,02	2,9	2,5	4,8	534
Итого за прием пищи		100	55,02	2,9	2,5	4,8	
обед	Зеленый горошек	30	50,25	1,178	3,81	2,93	24
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	160	63,08	2,2	2,45	8,36	80
	Макароны отварные	100	157	4,3	3,4	26,7	215
	Котлета мясная	50	130,11	7,87	7,57	8,28	299
	Соус томатный	30	31,4	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из конс. фруктов	150	125,3	0,2	0	32,3	108
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115

полдник	Печенье	30	152	4,2	5,4	22,4	8
	Кисель из концентратов	170	68,4	0	0	18	46
Итого за прием пищи		200	220,4	4,2	5,4	40,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1206	1241,91	36,268	42,54	181,05	

3 день

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Запеканка из творога	130	341	21,9	15,8	27,6	227
	Соус молочный	30	55,81	0,89	1,93	8,72	152
	Чай с сахаром	160	18	0,1	0,02	4,6	282
	Бутерброд с маслом 30/8	38	103	2,3	4,13	12	1
Итого за прием пищи		358	517,81	25,19	21,88	52,92	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	47,03	0,34	0,14	9,49	417
Итого за прием пищи		100	47,03	0,34	0,14	9,49	
обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	26,24	0,43	1,83	2,0	37
	Суп картофельный с вермишелью	150	71,46	14,01	1,6	1,69	88
	Каша гречневая	130	171,54	6,33	3,63	28,62	179
	Гуляш из отварного мяса	50	212	14,5	15,7	3,2	93
	Компот из сухофруктов	150	109,27	1,44	0,08	25,38	531
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		540	715,02	33,59	30,4	76,63	
полдник	крендель с сахаром	40	155,26	2,94	4,9	24,93	443
	Чай с лимоном	165	36	0,12	0	8,52	38
Итого за прием пищи		205	191,26	3,06	4,9	33,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1203	1471,12	62,18	57,32	172,49	

4 день

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	153	181	5,6	6	27,4	199
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	160	48	1	1	9	287
	Бутерброд с маслом и сыром 30/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
Итого за прием пищи		356	396	13,3	16,6	49,6	
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
Итого за прием пищи		100	46	0,5	0,1	10,1	
обед	Кукуруза консерв. отварная	30	33	3	0,12	4,98	212
	Борщ с капустой и картофелем	150	68,22	1,4	3,4	8,69	63
	Каша рисовая рассыпчатая	110	163,49	2,79	3,98	29,12	332
	Суфле из печени	60	143	12,9	9,3	1,8	126
	Соус томатный	30	31,4	0,59	1,66	3,33	366
	Компот из сухофруктов	150	109,27	1,44	0,08	25,33	551
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		560	618,88	24,4	18,78	88,01	
	Пряник	30	152	4,2	5,4	22,4	8

		200	243,8	9,13	9,65	29,54	
Итого за прием пищи							
		1216	1304,68	47,33	45,13	177,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							

5 день

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	187	5,6	6,6	26,4	198
	Какао на сгущенном молоке	160	88	2,3	2,4	14,8	289
	Бутерброд с маслом и сыром 38/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
Итого за прием пищи		353	442	14,6	18,6	54,4	
2 завтрак	Компот из консерв. фруктов	100	62,8	0,1	0	16,1	108
Итого за прием пищи		100	62,8	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	30	3,9	0,2	0	0,5	38
	Суп рыбный (сайра)	150	96,47	5,88	3,15	10,47	95
	Жаркое по-домашнему	150	258,4	17,7	15,8	11,3	374
	Компот из сухофруктов	150	109,27	1,44	0,08	25,33	551
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		510	538,54	27,5	19,27	62,36	
полдник	Рогалик со сгущенкой	50	198	4,8	4,9	3,8	291
	Чай с сахаром	160	18	0,1	0,02	4,6	282
Итого за прием пищи		210	216	4,9	4,92	8,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1173	1259,34	47,1	42,79	141,26	

6 день

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ реп. карты
завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	163	181	5,6	6	27,4	199
	Чай с сахаром	150	34	0	0	6,4	35
	Бутерброд с маслом и сыром 38/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи		356	382	12,3	15,6	293,6
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	109,27	1,44	0,08	25,33	531
Итого за прием пищи		100	109,27	1,44	0,08	25,33	
обед	Икра кабачковая	30	35,1	0,54	21,20	3,47	1,26
	Суп картофельный с горохом	150	72,5	3,5	1,5	11,3	99
	Каша рисовая	110	163,49	2,79	3,93	29,127	332
	Печень по-строгановски	50	143	12,9	9,3	1,8	126
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	531
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
Итого за прием пищи		520	545,1	24,22	16,59	73,43	
полдник	Печенье из песочного теста	30	155,26	2,94	4,9	24,83	21
	Молоко кипяченое	150	92,34	4,96	4,28	8,21	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		180	247,6	7,9	9,18	33,04	

Итого за прием пищи						
	1156	1290,54	44,35	42,03	427,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

7 день

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая.	160	229,91	6,85	11,3	25,22	253
	Какао с молоком	150	70	2,7	2	9,9	288
	Бутерброд с маслом и сыром 38/8/5	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи	353	466,91	16,25	22,9	48,32	
2 завтрак	Кисель из концентратов	100	77	0,05	0	19,15	517
	Итого за прием пищи	100	59	2,9	3,2	4	
обед	Кукуруза консерв. отварная	30	33	3	0,12	4,98	212
	Свекольник	150	57,89	1,32	2,66	7,26	136
	Макароны отварные	110	120,89	3,68	2,73	22,72	219
	Сосиска отварная	50	171,5	11,2	15,4	0,084	99
	Соус томатный	30	18,62	0,35	1	2	366
	Компот из кураги	150	102	20,5	0,05	20,25	348
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	550	574,4	42,33	22,2	72,054	
полдник	сушка	30	130	3	2,5	23,6	1
	Чай с лимоном	175	33,31	0,08	0,02	8,04	412
	Итого за прием пищи	205	163,31	3,08	2,52	31,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1208	1281,62	61,71	47,62	171,164		

8 день

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Запеканка из творога	130	341	21,9	15,8	27,6	227
	Соус молочный	30	55,81	0,89	1,93	8,72	152
	Чай с сахаром	160	18	0,1	0,02	4,6	282
	Бутерброд с маслом 30/8	38	103	2,3	4,13	12	1
	Итого за прием пищи	358	517,81	25,19	21,88	52,92	
2 завтрак	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	10,1	537
	Итого за прием пищи	100	46	0,5	0,1	10,1	
обед	Салат из свеклы	30	28,15	0,43	1,83	2,51	34
	Суп картофельный с вермишелью	150	71,46	1,6	1,69	14,01	88
	Плов с мясом	150	263,99	11,34	11,16	29,52	375
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	292
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	510	501,1	16,35	14,95	76,2	
полдник	Сок яблочный	100	46	0,5	0,1	0,1	537
	Итого за прием пищи	100	46	0,5	0,1	0,1	
	Булочка Дорожная	40	157,28	2,78	5,39	23,27	453
Компот из конс. фруктов	170	125,3	0,2	0	32,3	108	
Итого за прием пищи	200	203,9	2,45	0,87	47,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1278	1393,49	45,52	42,92	194,89		

9 день

Жиры углеводы № рец. карты

			ценность				
	Суп молочный (вермишель)	150	115,78	4,22	4,49	14,84	100
	Кофейный напиток на сгущ. молоке	150	48	1	1	9	287
	Бутерброд с маслом и сыром	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи	343	330,78	11,92	15,09	37,04	
2 завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	62,5	0,1	0	16,1	108
	Итого за прием пищи	100	62,5	0,1	0	16,1	
обед	Огурец соленый	30	6,5	0,38	0	1,88	17
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	160	72,93	2,42	4,4	6,43	73
	Пюре картофельное	110	98,07	2,29	3,55	10,5	339
	Суфле из курицы	60	127	9,16	8,07	1,88	327
	Соус томатный	30	18,62	0,35	1	2	366
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	292
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	540	442	17,23	16,29	51,85	
полдник	печенье	30	125,1	2,25	2,94	22,32	609
	Кисель из концентратов	170	57	0	0	15	300
	Итого за прием пищи	200	182,1	2,25	2,94	37,32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1183	1017,38	31,5	34,32	14131	

10 день

	Название блюда	Выход гр.	энерг. ценность	белки	Жиры	углеводы	№ рец. карты
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	160	208,15	7,09	7,36	28,35	182
	Какао с молоком	150	70	2,7	2	9,9	288
	Бутерброд с маслом и сыром	43	167	6,7	9,6	13,2	2
	Итого за прием пищи	353	445,15	16,49	18,96	51,45	
2 завтрак	кисель из концентратов	100	77	0,05	0	19,15	517
	Итого за прием пищи	100	77	0,05	0	19,15	
обед	Зел. горошек консерв. отварной	30	50,25	1,18	3,81	2,93	24
	Суп «шахтерский» с мясом и со смет.	150	115,2	3,32	4,83	15,74	18
	рагу овощное	150	116,05	2,47	5,68	13,43	362
	Компот из сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	531
	Хлеб	30	70,5	2,28	0,24	14,76	115
	Итого за прием пищи	510	419	9,95	14,59	62,26	
полдник	пирожок из дрож теста с повидлом	60	159,6	3,45	1,4	33,33	454
	Чай с лимоном	165	31,37	0,08	0,01	7,58	412
	Итого за прием пищи	225	190,97	3,53	1,41	40,91	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1188	1132,12	30,02	34,96	173,77	