

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Улыбка»
Г.И. Вахромеева

**Примерное десятидневное меню для детей,
посещающих с 10-часовым пребыванием
МБДОУ «детский сад «Улыбка».**
Возрастная категория: дети от 1,5 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День - первый						
завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	120	4.68	4.92	28.2	166
	Яйцо вареное	1/2	6.35	5.75	5	78
	Чай с сахаром	150	0.9	2.29	9.75	37
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/4	0.08	5.08	0.09	46
Итого за завтрак			12.01	18.04	43.04	327
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46
Итого			0.4	0.1	10.77	46
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0.2	0.04	0.56	4
	Рассольник с мясом и сметаной	150/15/8	7.2	2.29	9.26	99
	Котлета рубленая мясная	60	11.22	5.32	6.49	116
	Гарнир: капуста тушеная	120	2.54	5.38	5.58	96
	Компот из сухих фруктов	150	0.78	0	20.22	96
	Хлеб ржаной					
Итого			21.94	13.3	42.11	411
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	14.59	9.44	23.63	238
	Гарнир: картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.36	110
	Кофейный напиток с молоком	150	3.43	3.78	15.78	109
	Хлеб пшеничный					
Хлеб на день						
	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	23	115
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54

Итого за день			53.56	46.5	176.92	1266	
День - 2							
завтрак	Каша пшеничная (кукурузная)молочная жидкая	150	4.46	4.84	21.17	146	
	Какао с молоком	150	3.15	3.3	21.5	128	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/7/4	2.38	7.14	0.09	64	
итого			9.99	15.28	42.76	338	
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0.41	0.41	10.09	45	
	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46	
итого			0.81	0.51	20.86	91	
обед	Овощи свежие порционные или салат овощной	30	0.2	0.04	0.56	4	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	20\150	2.25	1.97	10.1	68	
	Котлета рубленая (шницель, биточки)куриные	60	9.3	10.68	6.36	160	
	Гарнир: картофельное пюре	120	2.59	4.89	15.2	131	
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	96	
	Хлеб ржаной						
итого			15.12	17.58	52.44	459	
Уплотненный завтрак	Запеканка из творога со сладким молочным соусом	120/30	10.18	10.66	11.75	215	
	Чай с сахаром	150	0.9	2.29	9.75	37	
итого			11.8	12.95	21.5	252	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	23	115	
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54	
			5.18	1.48	24.3	169	
Итого за день			41.22	44.53	160.67	1267	
День - 3							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5.19	5.5	23.53	164	
	Кофейный напиток с молоком	150	3.43	3.78	15.78	109	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/4	0.08	5.08	0.09	46	
			8.7	14.36	39.4	319	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46	

			0.4	0.1	10.77	46	
обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0.2	0.04	0.56	4	
	Борщ из капусты с картофелем с мясом и сметаной	150/15/10	6.98	5.17	4.15	76	
	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	12.28	4.94	2.02	102	
	Или печень по строгановски	60/40					
	Гарнир: рис отварной с овощами	120	3,61	4.68	20.32	139	
	Компот из сухофруктов (свежих яблок)	150	0.78	0	20.22	96	
	Хлеб ржаной						
итого			18.9	13.95	55.83	399	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	85	8.86	9.24	4.46	159	
	Гарнир: картофельное пюре	120	2.59	4.89	15.2	131	
	Чай с сахаром	150	0.9	2.29	9.75	0.37	
	Хлеб пшеничный						
			8.42	10.06	28.59	252	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	23	115	
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54	
			5.18	1.48	24.3	169	
Итого за день			41.6	39.95	158.89	1185	
День - 4							
завтрак	Каша молочная пшенная жидкая	150	5.07	7.82	19.39	169	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/7/4	2.38	7.14	0.09	64	
	Какао с молоком	15	3.15	3.3	21.5	128	
			11.23	18.92	45.29	386	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0.2	0.04	0.56	4	
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	150/15/8	5.25	4.17	10.04	103	
	Тефтели из говядины в молочном соусе	85	10.79	12.26	7.34	183	
	Гарнир: макароны отварные	120	4.68	4.92	28.2	166	
	Компот из	150	0.78	0	20.22	96	

	сухофруктов						
	Хлеб ржаной						
			21.7	21.39	66.36	552	
Уплотненный полдник							
	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	18.09	9.48	18.63	208	
	Молоко кипяченое	150	4.25	3.75	7.08	78	
	Хлеб пшеничный						
			14.34	13.23	35.71	286	
Хлеб на весь день	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	23	115	
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54	
			5.18	1.48	24.3	169	
Итого за день		49.31	47.48	179.86	1332		
День - 5							
завтрак	Вермишель молочная с маслом сливочным	150	5.96	6.91	25.5	183	
	Кофейный напиток с молоком	150	3.43	3.78	15.78	109	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/4	0.08	5.08	0.09	46	
	Фрукты свежие	100	0.41	0.41	10.09	45	
итого			9.88	16.18	51.46	383	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0.2	0.04	0.56	4	
	Свекольник с мясом и сметаной	150/15/8	4.67	6.21	8.02	105	
	Голубцы ленивые	200	10.36	11.32	14.7	203	
	Компот из свежих фруктов или ягод	150	0.78	0	20.22	96	
	Хлеб ржаной						
			16.01	17.57	43.5	408	
Уплотненный полдник	Оладьи или блины со сгущенным молоком	120/20	7.48	6.9	52.95	352	
	Чай с сахаром	150	0.9	2.29	9.75	37	
			8.38	9.19	62.7	389	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	23	115	
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54	
			5.18	1.48	24.3	169	
Итого за день			39.85	44.52	192.73	1395	
2-я неделя							
День - 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	6.84	5.78	37.93	235	
	Чай с сахаром	180	0.9	2.29	9.75	37	

	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/4	0.08	5.08	0.09	46	
			7.82	13.15	47.77	318	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46	
	Фрукты свежие	100	0.41	0.41	10.09	45	
			0.81	0.51	20.86	91	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0.2	0.04	0.56	4	
	Суп рыбный со сметаной или с рыбными консервами	150/20/8	4,89	1.68	9.82	74	
	Гуляш из отварной говядины	70	9.21	6.99	1.89	104	
	Гарнир: макароны отварные	120	4.68	4.92	28.2	166	
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	96	
	Хлеб ржаной						
			19.76	13.63	60.69	444	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	80	6.27	7.25	2.53	100	
	Молоко кипяченое	150	4.25	3.75	7.08	78	
	Печенье (вафли)	20	1.44	2	4.96	82	
			11.96	13	27.82	260	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	23	115	
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54	
			5.18	1.48	24.3	169	
Итого за день			47.42	45.39	182.82	1315	
День - 7							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5	8.25	16.98	162	
	Кофейный напиток с молоком	150	3.43	3.78	15.78	109	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/7/4	2.38	7.14	0.09	64	
			10.81	19.17	32.85	335	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0.2	0.04	0.56	4	
	Суп лапша (вермишелевый) с курицей	20/150	7.8	4.84	8.61	110	
	ежики мясные	60	7.59	5.69	3.88	101	
	Картофельное пюре	120	2.22	5.37	10.28	96	
	Компот из сухих фруктов или сок	150	0.78	0	20.22	96	

	Хлеб ржаной						
			18.26	15.96	43.55	409	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	60	13.4	1.87	3.57	83	
	Рагу овощное	120	3	4.68	13.54	101	
	Чай с сахаром	150	0.9	2.29	9.75	37	
	Хлеб пшеничный						
			17.3	8.84	26.86	221	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	23	115	
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54	
			5.18	1.48	24.3	169	
Итого за день			46.24	46.37	158.79	1143	
День - 8							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая	150	4.74	7.64	26.33	167	
	Какао с молоком	150	3.15	3.3	21.5	128	
	Фрукты свежие	100	0.41	0.41	10.09	45	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	/4	0.08	5.08	0.09	46	
			8.38	16.43	58.01	386	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0.2	0.04	0.56	4	
	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	15/150	4.29	0.36	12.09	4	
	Жаркое по – домашнему	200	7.97	8.15	14.55	183	
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	96	
	Хлеб ржаной						
			13.2	8.55	47.42	359	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с молочным соусом	120/30	10.37	9.38	14.56	201	
	Со сгущенным молоком		13.48	9.35	14.52	200	
	Чай с сахаром	150	0.9	2.29	9.75	37	
	Хлеб пшеничный						
			14.38	11.67	24.31	238	
Хлеб на весь день							
	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	2.3	115	
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54	
			5.18	1.48	24.3	169	
Итого за день			41.68	40.94	164.24	1180	
День - 9							
Завтрак	Каша молочная	150	5.07	7.82	19.39	169	

	пшенная жидкая						
	Кофейный напиток с молоком	150	3.43	3.78	15.78	109	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/7/4	2.38	7.14	0.09	64	
	Фрукты свежие	100	0.41	0.41	10.09	45	
			11.29	45.35	387	0.17	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	20/150	3.98	3.11	9.27	81	
	Суфле из отварной курицы	60	5.5	6.94	0.8	133	
	Капуста тушеная	120	2.54	5.38	5.58	96	
	Компот из свежих фруктов или свежих ягод	150	0.78	0	20.26	96	
	Хлеб ржаной						
			14.2	12.87	39.24	381	
			14.2	12.87	39.24	381	
Уплотненный полдник	Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0.2	0.01	0.56	4	
	Суфле из рыбы	60	7.89	2.83	13.44	91	
	Рис отварной	120	0.9	2.29	9.75	37	
	Хлеб пшеничный						
			11.69	9.55	45.47	283	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	23	115	
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54	
Итого за день			42.76	43.15	165.13	1266	
День - 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	4.53	7.47	23.49	180	
	Какао с молоком	150	3.15	3.3	21.5	128	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	/7/4	2.38	7.14	0.09	64	
			10.06	17.91	45.08	372	
2-й завтрак	Сок фруктовый или овощной	75	0.4	0.1	10.77	46	
			0.4	0.1	10.77	46	
Обед	Овощи свежие порционные или салат из овощей	30	0.2	0.04	0.56	4	
	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	150/15,8	5.92	4.66	6.46	91	
	Котлета рубленая мясная	60	11.22	5.32	6.49	116	
	Картофельное пюре	120	2.59	4.89	15.2	131	

	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	96	
	Хлеб ржаной						
			20.71	14.91	48.93	438	
Уплотненный полдник	Сырники со сгущенным молоком	100/20	10.17	13.9	23.73	330	
	Молоко кипяченое	150	4.25	3.75	7.08	78	
			14.42	17.65	30.81	408	
Хлеб на день	Хлеб пшеничный	55	3.38	1.18	23	115	
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	1.3	54	
Итого за день			49.7	49.54	166.31	1358	
Всего за 10 дней			453.43	448.7	1694.1	12496	