



Заведующий

МДОУ "Детский сад «Колосок» с.Вятское

В.И. Нагаева
В.И.Нагаева

02 » *декабря* 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню блюд
в МДОУ "Детский сад «Колосок» с.Вятское
(до 3 лет)**

2021г.

№ п/п	Прием пищи	Масса порций до 3 лет	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша вязкая гречневая молочная с маслом	150/3	4,54	4,91	17,02	130,2	0	297
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	25/10	4,0	2,57	12,95	84,9	0,06	3
3	Кофейный напиток	150	0,3	0	12	45,5	0	692
4	Конфеты	15	0,8	5,2	8,3	82,0	0	13/530
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			9,64	12,68	50,27	342,6	0,06	
Обед								
1	Борщ с капустой с картофелем	150	4,0	3,4	7,7	77,0	6,0	57
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Фрикадельки мясные в соусе	60	4,6	4,6	0,13	76,5	0	288
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	3,78	23,6	148,0	0	205
5	Квашеная капуста	30	0,48	0,03	1,56	8,1	1,41	78
6	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б.н, с.95
7	Компот из св. фруктов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	3,9	372
Всего за обед:			18,08	13,57	76,19	505,9	11,34	
Полдник								
1	Пирожки с повидлом печеные	60	3,04	2,08	34,1	155,0	0	454
2	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	376
Всего за полдник:			7,62	6,16	41,68	240,0	2,05	
Всего за первый день:			35,34	32,41	168,14	1088,5	13,49	

ВТОРОЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150/3	4,27	4,86	24,43	159,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	92,0	0	1
3	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	0,97	397
Второй завтрак								
1	Яблоко	75	0,3	0,3	7,4	33,0	7,5	368
Всего за завтрак:			9,66	11,7	57,15	373,0	8,47	
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	3,6	12,9	96,0	0	81
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Котлета мясная	50	7,8	5,9	8,0	116,0	0,08	282
4	Картофельным пюре	130	2,7	4,2	18,0	119,0	15,7	321
5	Соленые огурцы	30	0,14	0	0,66	40,0	12,5	576
6	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б.н, с.95
7	Напиток из сушеных плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
Всего за обед:			21,35	15,57	79,09	555,3	103,31	
Полдник								
1	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
2.	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	13/530
3	Кисель плодово-ягодный	150	-	-	22,5	97,0	0	382
Всего за полдник:			6,88	6,0	45,28	269,8	0	
Всего за второй день:			37,89	33,27	181,52	1198,1	111,78	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ		Завтрак						
1	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом	150/3	4,05	5,69	20,36	149,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	59,0	0	б/н стр. 95
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	75,8	1	395
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			8,35	7,89	44,56	283,8	1	
Обед								
1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,7	3,4	8,3	72,0	0,32	148
2	Курица отварная	50	9,3	8,0	0,24	91,5	0	288
3	Рис отварной	130	3,1	5,2	31,8	190,0	0	315
4	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,0	2	54
5	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б.н, с.95
6	Компот из суш. плодов изюма	150	0,33	0,02	20,8	85,0	0,3	376
Всего за обед:			18,93	18,8	89,89	580,5	2,62	
Полдник								
1	Запеканка творожная	100	17,7	12,0	18,3	253,0	0,24	237
2	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	66,0	0,52	б.н стр.37
3	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66,0	4,0	399
Всего за полдник:			19,89	13,7	45,3	385,0	4,76	
Всего за третий день:			47,17	40,39	179,75	1249,3	8,38	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		Завтрак						
1	Каша «Дружба – 1» вязкая молочная с маслом	150/3	4,53	2,5	32,5	150,0	0,72	175
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	25/10	4,0	2,57	12,95	84,9	0,06	3
3	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
4.	Конфеты	15	0,8	5,2	8,3	82,0	0	13/530
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			11,98	12,6	65,06	393,9	1,97	
Обед								
1	Рассольник «Ленинградский»	150/7	4,2	3,5	10,1	88,0	4,52	76
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Голубцы ленивые	150	13,3	8,51	18,8	164,0	18,8	298
4	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б.н, с.95
5	Компот из св. фруктов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	3,9	372
Всего за обед:			21,6	13,77	72,1	448,3	17,25	
Полдник								
1	Ватрушка с творогом	60	9,4	8,27	27,1	230,0	0,1	458
2	«Снежок» (кисло-молочный напиток)	100	2,9	2,5	4,0	51,0	0,7	401
Всего за полдник:			12,3	10,77	31,1	281,0	0,8	
Всего за четвертый день:			45,88	37,14	168,26	1123,2	20,06	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150/3	4,08	4,08	26,5	153,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	92,0	0	1
3	Кофейный напиток	150	0,3	0	12,0	45,5	0	692
Второй завтрак								
1.	Сок яблочный	150	0,75	0	15,9	66,0	4,0	399
Всего за завтрак:			7,07	7,9	66,76	356,5	4,0	
Обед								
1	Уха с перловой крупой	150	1,56	3,18	8,58	70,0	11,8	80
2	Рыбные биточки	50	7,3	2,5	5,0	73,0	0,52	255
3	Картофельным пюре	130	2,7	4,2	18,0	119,0	15,7	321
4	Квашеная капуста	30	0,48	0,03	1,56	8,1	1,41	78
5	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б.н, с.95
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	22,95	93,0	0	648
Всего за обед:			15,84	10,47	81,14	475,1	29,43	
Полдник								
1	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
2	Котлеты манные	130	5,54	4,06	32,8	190,0	0,42	199
3	Кисель фруктово-ягодный (как соус)	30	0	0	4,5	19,4	0	382
4.	Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	391
Всего за полдник:			10,62	8,66	37,58	272,4	0,42	
Всего за пятый день:			33,53	27,03	185,48	1104,0	33,85	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ		Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,5	4,3	3,9	14,1	145,0	0,67	93
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	25/10	4,0	2,57	12,95	84,9	0,06	3
3	Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	391
4	Конфеты	15	0,8	5,2	8,3	82,0	0	13/530
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			9,1	11,67	35,35	311,9	0,73	
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	3,6	12,9	96,0	0	81
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Биточки мясные	50	7,8	5,9	8,0	116,0	0,08	282
4	Капуста тушеная с маслом	130/4	2,74	7,38	12,55	130,4	21,7	132
5	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,38	25,05	112,0	0	б.н, с.95
6	Напиток из сушеных плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
Всего за обед:			21,25	18,57	72,98	526,7	96,81	
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	60	4,6	2,8	31,4	169,0	0	466
2	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	376
Всего за полдник:			9,18	6,88	38,98	254,0	2,05	
Всего за шестой день:			39,53	37,12	147,31	1092,6	99,59	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		Завтрак						
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	150/3	4,08	4,08	26,05	153,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	92,0	0	1
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	75,8	1	395
4.	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			13,5	14,5	50,59	383,8	1	
Обед								
1	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,2	8,6	69,6	0,9	134
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Жаркое по - домашнему	150	13,35	7,35	16,2	187,5	6,4	276
4	Квашеная капуста	30	0,48	0,03	1,56	8,1	1,41	78
5	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б.н, с.95
6	Компот из св. фруктов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	3,9	372
Всего за обед:			19,43	12,34	69,56	461,5	12,64	
Полдник								
1	Сырники из творога	100	18,6	12,6	10,8	232,0	0,26	231
2	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	66,0	0,52	б.н стр.37
3	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,9	66,0	4,0	399
Всего за полдник:			20,79	14,3	37,8	364,0	4,78	
Всего за седьмой день:			53,72	41,14	157,95	1209,3	18,42	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	150/3	2,32	3,96	24,1	141,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	25/20	2,0	0,04	24,4	99,0	0,39	2
3	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
Второй завтрак								
Всего за завтрак:			6,97	6,33	59,81	317,0	1,58	
Обед								
1	Щи из свежей капусты	150/7	3,9	3,3	5,2	66,0	11,1	67
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Тефтели мясные в соусе	60	5,58	6,66	6,75	110,4	3,69	461
4	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	130	7,3	9,4	35,8	263,0	0	313
5	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,0	2	54
6	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б.н, с.95
7	Компот из суш. плодов кураги	150	0,33	0,02	20,8	85,0	0,3	376
Всего за обед:			21,81	22,42	97,55	677,7	16,85	
Полдник								
1	Пирожки с яблоками	60	3,3	3,1	27,5	168,0	0,28	132
2	Йогурт питьевой	100	2,9	2,5	4,0	51,0	0,7	401
Всего за полдник:			6,2	5,6	31,5	219,0	0,35	
Всего за восьмой день:			34,98	34,35	188,86	1213,7	18,78	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			Завтрак					
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	150/3	4,27	4,86	24,4	159,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	25/10	4	2,57	12,95	84,9	0,06	3
3	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	0,97	397
			Второй завтрак					
1	Сок персиковый	150	0,75	0	21,0	83,0	4,0	399
Всего за завтрак:			12,17	10,15	71,31	415,9	5,03	
			Обед					
1	Борщ с говядиной	150/10	4,0	3,4	7,7	77,0	6,17	57
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Рыба отварная	50	3,4	3,9	0,5	74,0	0,3	242
4	Картофельным пюре	130	2,7	4,2	18	119,0	15,7	321
5	Соленые огурцы	30	0,14	0	0,66	40,0	12,5	576
6	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б.н, с.95
7	Кисель плодово-ягодный	150	-	-	22,5	97,0	0	382
Всего за обед:			14,24	13,16	74,66	530,3	34,7	
			Полдник					
1	Запеканка творожная	130	23,1	15,7	23,9	329,0	0,31	237
2	Повидло	20	0,1	0,2	12,1	40,0	0,38	б.н. стр 95
3	Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	391
Всего за полдник:			23,2	15,9	36	369,0	0,69	
Всего за девятый день:			49,61	39,21	181,97	1315,2	40,42	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		Завтрак						
1	Каша манная вязкая молочная с маслом	150/3	3,4	3,96	22,94	141,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	92,0	0	1
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	75,8	1,0	395
Второй завтрак								
1	Бананы	75	1,1	0,38	15,8	71,0	7,5	368
Всего за завтрак:			8,84	10,16	63,0	379,8	8,5	
Обед								
1	Суп картофельный с крупой	150	4,2	2,2	8,6	70,0	4,95	80
2	Котлета рубленая куриная	75	11,8	12,1	12,5	205,0	0,63	305
3	Рагу из овощей с маслом	135	2,1	9,6	12,5	145,0	7,1	143
4	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б.н, с.95
5	Компот из св. фруктов	150	0,1	0,1	17,9	73,0	3,9	372
Всего за обед:			22,0	24,56	76,55	695,0	16,58	
Полдник								
1	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
2	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	13/530
3	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	393
Всего за полдник:			5,75	5,31	22,88	162,8	1,42	
Всего за десятый день:			36,59	40,03	162,43	1237,6	26,5	