Утверждаю
заведующий МДОУ Красногорский
детский сад «СКАЗКА»
_____ Латфуллина Г.М.

Примерное десятидневное меню МДОУ Красногорский детский сад «СКАЗКА»
для детей от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Номер рецептуры
1 день						
1 завтрак						
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	2.27	4.27	14.6	130.80	№186
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	3.60	6.0	14.30	125.90	№3
3. Кофейный напиток	160	0	0	9.90	23.30	№396
	351	**8,27**	**38,8**	**273,84**	**280,00**	
2 Завтрак						
Сок	150	0.1	0	5.8	70	№9
	150	**0.1**	**0**	**5.8**	**70**	
Обед						
1. Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150	2.95	4.8	6.87	181.16	№56
2. Плов с курицей	160	8.2	5.9	18.9	128	№304
3. Сельдь с луком	30	3.98	4.88	0.68	107	№24
4. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52,2	№1
5. Компот с курагой	150	1.2	0	11	21.64	№376
	510	**18,31**	**15,94**	**47,47**	**490,00**	
Полдник						
1. Блины со сгущеным молоком	180	11.8	10.6	72.9	187	№ 399
2. Чай с лимоном	150	0.8	0.10	8.20	23	№393
	330	**12,6**	**10,7**	**81,1**	**210**	
	1341	**43,6**	**65,44**	**408.21**		**1050**

2 день						
Наименование блюда	**Выход блюда**	**белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**	**Номер рецептуры**
1 завтрак						
1. Каша пшеничная молочная с маслом	150	3.26	4.07	21.29	120,86	№189
2. Бутерброд с сыром с маслом	30\5\6	6.20	9.02	15.67	125.90	№3
3. Какао с молоком	160	1.75	1.58	12.72	29.24	№397
	351	**11,21**	**14,67**	**49,68**	**276**	
2 завтрак						
Йогурт 2,5% жирности	150	0.35	0.35	6.0	69	№401
	150	**0.35**	**0.35**	**6.0**	**69**	
Обед						
1. Суп с лапшой домашней	150	1.32	2.53	6.15	78.4	№233
2. Ленивые голубцы с мясом	130	3.08	2.12	1.99	302,8	№151
3. Зеленый горошек	30	1.08	0.10	2.63	18.1	№38
4. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52,2	№1
5. Компот из с черносливом	150	0	0	9.11	31.5	№376
	480	**7.46**	**5,11**	**29.9**	483	
	Полдник					
1. Запеканка с творогом	130	10	10.2	24.3	139,1	№469
2. Молочный соус	20	1.09	4.5	6.1	45.6	№350
3. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3	№392
	300	**11,29**	**14,7**	**38,44**	**207**	
	1281	**30,31**	**34,83**	**124.02**	**1035**	

3 день						
Наименование блюда	**Выход блюда**	**белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**	**Номер рецептуры**
1 завтрак						
1. Каша пшенная молочная с маслом	150	2.12	3.71	5.71	94.40	№91
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	2.72	4.59	15.67	125.90	№3
3. Кофейный напиток с молоком	160	1.58	1.40	12.52	49.7	№395
	351	**6.42**	**9.7**	**33.9**	270	
2 завтрак						
1. Сок	150	1.58	1.40	10.54	67.5	№9
	150	**1.58**	**1.40**	**10.54**	**67.5**	
Обед						
1. Суп гороховый на м\к бульоне с гренками	150	11	7.30	18.30	52.9	№99
2. Рис отварной	110	2.57	4.67	17	148.40	№325
3. Куры отварные	50	13.92	14.58	3.62	102.70	№272
4. Соус	30	0.25	1.13	8.0	21	№228
5. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52.2	№1
6. Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	95.3	№372
	510	**29.84**	**28.16**	**68.86**	472,5	
Полдник						
1.Каша рисовая молочная	150	4.16	5.6	19.56	102.3	№4
2.Чай с молоком	150	2.6	2.3	11.3	68.5	№394
3. Кондитерское изделие	10	0.84	1	23.2	31.7	№602
	310	**7.6**	**8.9**	**54.06**	**202,5**	
	1321	**45.44**	**48.16**	**167.36**	**1012,5**	

4 день						
Наименование блюда	**Выход блюда**	**белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**	**Номер рецептуры**
1 завтрак						
1. Каша «Геркулес» молочная с маслом	150	4.76	6.38	16.4	124.86	№189
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	2.72	4.59	15.67	125.90	№3
3.Какао с молоком	160	1.75	1.58	12.72	29.24	№397
	351	**9.23**	**12.55**	**44.79**	**280**	
2 завтрак						
1. Фрукт	95	0.40	0.40	9.80	70	№368
	95	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**70**	
Обед						
1. Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной	150	4.12	5.63	15.13	134	№231
2. Капуста тушеная (доп.гарнир)	50	1.12	3.91	3.32	53.6	№200
3. Сарделька паровая	50	7.78	5.78	7.85	103.5	№305
4. Рожки отварные	110	3.8	0.55	20.8	124.9	№299
5. Компот из с\фруктов	150	0	0	10.50	21.8	№868
6. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52.2	№1
	530	**18,8**	**16,23**	**67.62**	**490**	
Полдник						
1. Вермишель в молоке	150	3.60	4.46	8.16	107	№233
2. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3	№392
3. Конд. изд.(конфета)	10	1.4	1.66	31.66	80,7	№603
	310	**5,2**	**6,12**	**47,86**	**210**	
	1286	**33,63**	**35,3**	**170,07**	**1050**	

5 день						
Наименование блюда	**Выход блюда**	**белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**	**Номер рецептуры**
1 завтрак						
1. Каша «Дружба» молочная с маслом	150	4.66	5.79	20.78	102.4	№84
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	2.72	4.59	15.67	125.90	№3
3. Кофейный напиток с молоком	160	1.58	1.40	12.52	49.7	№395
	351	**8,96**	**11,78**	**48,97**	**278**	
2 завтрак						
Сок	150	1.58	1.40	10.54	69,5	№9
	150	**1.58**	**1.40**	**10.54**	**69,5**	
Обед						
1. Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150	2.31	1.305	4.065	173,56	№76
2. Рыба паровая	50	8.1	4.2	2.4	84.4	№247
3. Рис отварной	110	2.57	4.67	17	128.40	№325
4. Соус	30	0.25	1.13	8.0	21	№228
5. Овощи свежие или солёные	30	0.21	0.03	1.03	5.3	№70
6. Компот из кураги	150	1.2	0	11	21.64	№376
7. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52,2	№1
	540	**14,31**	**11.70**	**53.70**	**486,5**	
Полдник						
1. Пирожок с творогом	90	3.79	2	23.44	159,1	№555,559, 560,622
2. Яйцо отварное	30	2.08	2.60	0.21	27.1	№213
3. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3	№392
	270	**6,25**	**4,6**	**31,69**	**208,5**	
	1311	**31,37**	**29,48**	**144,89**	**1042,5**	

6 день						
Наименование блюда	**Выход блюда**	**белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**	**Номер рецептуры**
1 завтрак						
1. Рожки отварные с маслом	150	3.8	0.55	20.8	121,86	№299
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90	№3
3. Какао с молоком	160	1.75	1.58	12.72	29.24	№397
	351	**10,61**	**9,13**	**48,14**	**277**	
2 завтрак						
Сок	150	0.40	0.40	9.80	69,25	№368
	150	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**69,25**	
Обед						
1. Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150	2.8	4.0	10.0	115,25	№33
2. Котлета паровая	50	8.93	6.74	8.97	157.6	№282
3. Гречка рассыпчатая с маслом	110	3.75	4.27	14.6	110.1	№186
4. Зеленый горошек с репчатым луком	30	1.08	0.10	2.63	18.1	№38
5. Компот из с черносливом	150	0	0	9.11	31.5	№376
6. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52,2	№1
	510	**18,54**	**15,47**	**55.33**	**484,75**	
Полдник						
1. Манник	130	3.38	4.95	11.12	104,75	№192
2. Молочный соус	30	1.09	4.5	6.1	45.6	№350
3. Чай с молоком	150	2.6	2.3	11.3	57.40	№394
	310	**7,07**	**11,75**	**28,52**	**207,75**	
	1321	**36,62**	**36,75**	**141,79**	**1038,75**	

7 день						
1 завтрак						
Наименование блюда	**Выход блюда**	**белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**	**Номер рецептуры**
1. Каша манная молочная с маслом	150	4.66	5.6	18.82	103.8	№88
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90	№3
3. Кофейный напиток с молоком	160	1.58	1.40	12.52	49.7	№395
	351	**11,3**	**14**	**45,96**	**279,4**	
2 завтрак						
Йогурт 2,5% жирности	150	0.35	0.35	6.0	69,85	№401
	150	**0.35**	**0.35**	**6.0**	**69.85**	
Обед						
1. Уха	150	5.6	1.98	9.9	107	№41
2. Жаркое по домашнему с мясом	180	5.63	3.98	11	188,15	№153
3. Свекла отварная	30	0.81	2.12	4.18	46.3	№434,192 193
4. Компот из свеж фруктов	150	0.12	0.12	11.92	95.3	№372
5. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52,2	№1
	530	**14.4**	**8,56**	**47,02**	**488,95**	
Полдник						
1. Запеканка с творогом	130	10	10.2	24.3	139,1	№469
2. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3	№392
3. Сладкий соус	30	0.42	1.22	1.76	48,15	№348
	310	**10,62**	**11,42**	**34,1**	**209,55**	
	1341	**36.41**	**34,33**	**133,08**	**1047,75**	

8 день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Номер рецептуры
1 завтрак						
1. Каша рисовая молочная с маслом	150	4.16	5.6	19.56	124,86	№4
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90	№3
3. Какао с молоком	160	1.75	1.58	12.72	29.24	№395
	351	**10,97**	**14,18**	**46,9**	**280**	
2 завтрак						
Сок	150	1.58	1.40	10.54	70	№9
	150	**1.58**	**1.40**	**10.54**	**70**	
Обед						
1. Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	150	3.21	3.5	11.6	100,3	№58
2. Гуляш	50	4.5	5.7	11.85	98.3	№152
3. Компот из с черносливом	150	0	0	9.11	31.5	№376
4. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52,2	№1
5. Сельдь с луком	30	3.98	4.88	0.68	87	№24
6. Картофельное пюре с маслом	110	1.53	2.62	9.03	120.7	№324
	510	**15,2**	**17,06**	**52.29**	**490**	
Полдник						
1. Пирожок с повидлом	80	3.45	1.40	33.33	160,6	№454
2. Яйцо отварное	30	2.08	2.60	0.21	27.1	№213
3. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3	№392
	260	**5,73**	**4**	**41,58**	**210**	
	1271	**33,48**	**36,64**	**151,31**	**1050**	

9 день						
Наименование блюда	**Выход блюда**	**белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**	**Номер рецептуры**
1 завтрак						
1. Каша «Геркулес» молочная с маслом	150	4.76	6.38	16.4	103.4	№392
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90	№3
3. Кофейный напиток с молоком	160	1.58	1.40	12.52	49.7	№395
	351	**11,4**	**14,78**	**43,54**	**279,6**	
2 завтрак						
Сок	150	0.40	0.40	9.80	69,9	№368
	150	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**69,9**	
Обед						
1. Суп вермишелевый на курином бульоне	150	3.63	4.79	6.55	148,86	№233
2. Котлета рыбная паровая	50	8.1	4.2	2.4	100.1	№255
3. Рис отварной с маслом	110	2.57	4.67	17	148.40	№325
4. Кукуруза с репчатым луком	30	1.08	0.10	2.63	18.1	№38
5. Компот из кураги	150	1.2	0	11	21.64	№376
6. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52,2	№1
	510	**18,56**	**14,12**	**49,6**	**489,3**	
Полдник						
1. Каша манная молочная с маслом	150	5.68	8.31	21.5	135	№192
2. Чай с лимоном	150	0.8	0.10	8.20	26	№393
3. Кондитерское изделие (печенье)	10	1.18	0.94	15	48,7	№603
	310	**7,66**	**9,35**	**44,7**	**209,7**	
	1321	**38,02**	**38,65**	**147,64**	**1048,5**	

10 день						
Наименование блюда	**Выход блюда**	**белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**	**Номер рецептуры**
	1 завтрак					
1. Каша ячневая молочная с маслом	150	3.6	4.21	17.63	124,86	№168
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90	№3
3. Какао с молоком	160	1.75	1.58	12.72	29.24	№397
	351	**10,41**	**12,79**	**44,97**	**280**	
2 завтрак						
Сок	150	1.58	1.40	10.54	70	№9
	150	**1.58**	**1.40**	**10.54**	**70**	
Обед						
1. Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	1.87	6.03	12.42	155,44	№201
2. Куры отварные	50	13.92	14.58	3.62	102.70	№272
3. Рожки отварные с маслом	110	3.8	0.55	20.8	121,86	№299
4. Соус	30	0.25	1.13	8.0	21	№228
5. Свежие овощи или солёные	30	0.21	0.03	1.03	5.3	№70
6. Компот из чернослива	150	0	0	9.11	31.5	№376
7. Хлеб ржаной	20	1,98	0.36	10,02	52,2	№1
	540	**22,03**	**22,68**	**65**	**490**	
Полдник						
1. Сырники	130	10.8	11.76	38.9	113,9	№130
2. Сгущенное молоко	30	1.88	4.56	6.78	73.8	№368
3. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3	№392
	310	**12,88**	**16,32**	**53,72**	**210**	
	1351	**46,9**	**53,19**	**174,23**	**1050**	