

«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
1 день					
1 завтрак					
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	2.27	4.27	14.6	124.30
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	3.60	6.0	14.30	125.90
3. Кофейный напиток	150	0	0	9.90	23.30
2 Завтрак					
Сок	90	0.1	0	5.8	40
Обед					
1. Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150	2.95	4.8	6.87	94.49
2. Плов с курицей	160	8.2	5.9	18.9	90.06
3. Сельдь с луком	30	3.98	4.88	0.68	87
4. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7
5. Компот с курагой	150	1.2	0	11	21.64
Полдник					
1. Блины со сгущеным молоком	180	11.8	10.6	72.9	109.58
2. Чай с лимоном	150	0.8	0.10	8.20	26
					1095.28

2 день**1 завтрак**

1. Каша пшеничная молочная с маслом	150	3.26	4.07	21.29	118.7
2. Бутерброд с сыром с маслом	30\5\6	6.20	9.02	15.67	125.90
3. Какао с молоком	150	1.75	1.58	12.72	29.24

2 завтрак

1. Йогурт	90	0.35	0.35	6.0	65
-----------	----	------	------	-----	----

Обед

1. Суп с лапшой домашней	150	1.32	2.53	6.15	78.4
2. Ленивые голубцы с мясом	130	3.08	2.12	1.99	198.5
3. Зеленый горошек	30	1.08	0.10	2.63	18.1
4. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7
5. Компот с черносливом	150	0	0	9.11	31.5

Полдник

1. Запеканка с творогом	130	10	10.2	24.3	119.60
2. Молочный соус	30	1.09	4.5	6.1	45.6
3. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3

1615.77

3 день**1 завтрак**

1. Каша пшенная молочная с маслом	150	2.12	3.71	5.71	102.30
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	2.72	4.59	15.67	125.90
3. Кофейный напиток с молоком	150	1.58	1.40	12.52	49.7

2 завтрак

1. Сок	90	1.58	1.40	10.54	40
--------	----	------	------	-------	----

Обед

1. Суп гороховый на мясокостном бульоне с гренками	150	11	7.30	18.30	56.6
2. Рис отварной	110	2.57	4.67	17	148.40
3. Куры отварные	50	13.92	14.58	3.62	102.70
4. Соус	30	0.25	1.13	8.0	21

5. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7
6. Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	95.3

Полдник

1. Каша рисовая молочная	150	4.16	5.6	19.56	102.3
2. Чай с молоком	150	2.6	2.3	11.3	57.40
3. Кондитерское изделие	10	0.84	1	23.2	21.7
					1277

4 день

1 завтрак

1. Каша «Геркулес» молочная с маслом	150	4.76	6.38	16.4	124.10
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	2.72	4.59	15.67	125.90
3. Какао с молоком	150	1.75	1.58	12.72	29.24

2 завтрак

1. Фрукты	90	0.40	0.40	9.80	50
-----------	----	------	------	------	----

Обед

1. Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной	150	4.12	5.63	15.13	88.62
2. Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1.12	3.91	3.32	53.6
3. Сарделька паровая	50	7.78	5.78	7.85	103.5
4. Рожки отварные	110	3.8	0.55	20.8	124.9
5. Компот из с\х фруктов	150	0	0	10.50	21.8
6. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7

Полдник

1. Вермишель в молоке	150	3.60	4.46	8.16	98
2. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3
3. Кондитерское изделие (конфета)	10	1.4	1.66	31.66	53.2
					1293.86

5 день					
1 завтрак					
1. Каша «Дружба» молочная с маслом	150	4.66	5.79	20.78	102.5
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	2.72	4.59	15.67	125.90
3. Кофейный напиток с молоком	150	1.58	1.40	12.52	49.7
2 завтрак					
Сок	90	1.58	1.40	10.54	40
Обед					
1. Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150	2.31	1.305	4.065	103
2. Рыба паровая	50	8.1	4.2	2.4	84.4
3. Рис отварной	110	2.57	4.67	17	128.40
4. Соус	30	0.25	1.13	8.0	21
5. Овощи свежие или солёные	30	0.21	0.03	1.03	5.3
6. Компот из кураги	150	1.2	0	11	21.64
7. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7
Полдник					
1. Пирожок с творогом	90	3.79	2	23.44	135.57
2. Яйцо отварное	30	2.08	2.60	0.21	27.1
3. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3
					1265.51
6 день					
1 завтрак					
1. Рожки отварные с маслом	150	3.8	0.55	20.8	114.9
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Какао с молоком	150	1.75	1.58	12.72	29.24
2 завтрак					
1.Фрукты	90	0.40	0.40	9.80	50
Обед					
1. Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150	2.8	4.0	10.0	74
2. Котлета паровая	50	8.93	6.74	8.97	157.6

3. Гречка рассыпчатая с маслом	110	3.75	4.27	14.6	110.1
4. Зеленый горошек с репчатым луком	30	1.08	0.10	2.63	18.1
5. Компот из с черносливом	150	0	0	9.11	31.5
6. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7
Полдник					
1. Манник	130	3.38	4.95	11.12	102.6
2. Молочный соус	30	1.09	4.5	6.1	45.6
3. Чай с молоком	150	2.6	2.3	11.3	57.40
					1241.84
7 день					
1 завтрак					
1. Каша манная молочная с маслом	150	4.66	5.6	18.82	102.3
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Коф. напиток с молоком	150	1.58	1.40	12.52	49.7
2 завтрак					
1.Йогурт	90	0.35	0.35	6.0	65
Обед					
1. Уха	150	5.6	1.98	9.9	89
2. Жаркое по домашнему с мясом	180	5.63	3.98	11	187
3. Свекла отварная	30	0.81	2.12	4.18	36.3
4. Компот из свеж фруктов	150	0.12	0.12	11.92	95.3
5. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7
Полдник					
1. Запеканка с творогом	130	10	10.2	24.3	119.60
2. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3
3. Сладкий соус	30	0.42	1.22	1.76	45.6
					1336.7

8 день					
1 завтрак					
1. Каша рисовая молочная с маслом	150	4.16	5.6	19.56	102.3
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Какао с молоком	150	1.75	1.58	12.72	29.24
2 завтрак					
Сок	90	1.58	1.40	10.54	40
Обед					
1. Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной	150	3.21	3.5	11.6	103.8
2. Гуляш	50	4.5	5.7	11.85	98.3
3. Компот из с черносливом	150	0	0	9.11	31.5
4. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7
5. Сельдь с луком	30	3.98	4.88	0.68	87
6. Картофельное пюре с маслом	110	1.53	2.62	9.03	120.7
Полдник					
1. Пирожок с повидлом	80	3.45	1.40	33.33	112.5
2. Яйцо отварное	30	2.08	2.60	0.21	27.1
3. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3
					1299.34
9 день					
1 завтрак					
1. Каша «Геркулес» молочная с маслом	150	4.76	6.38	16.4	104.4
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Коф. напиток с молоком	150	1.58	1.40	12.52	49.7
2 завтрак					
Фрукты	90	0.40	0.40	9.80	50
Обед					
1. Суп вермишелевый на курином бульоне	150	3.63	4.79	6.55	49.3

2. Котлета рыбная паровая	50	8.1	4.2	2.4	80.1
3. Рис отварной с маслом	110	2.57	4.67	17	148.40
4. Кукуруза с репчатым луком	30	1.08	0.10	2.63	18.1
5. Компот из кураги	150	1.2	0	11	21.64
6. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7
Полдник					
1. Каша кукурузная вязкая на молоке	150	5.68	8.31	21.5	135
2. Чай с лимоном	150	0.8	0.10	8.20	26
3. Конд. изд (печенье)	10	1.18	0.94	15	42
					1249.24
10 день					
1 завтрак					
1. Каша ячневая молочная с маслом	150	3.6	4.21	17.63	123
2. Бутерброд с маслом с сыром	30\5\6	5.06	7.0	14.62	125.90
3. Какао с молоком	150	1.75	1.58	12.72	29.24
2 завтрак					
Сок	90	1.58	1.40	10.54	40
Обед					
1. Суп крестьянский на мясо-костном бульоне	150	1.87	6.03	12.42	80.2
2. Куры отварные	50	13.92	14.58	3.62	102.70
3. Рожки отварные с маслом	110	3.8	0.55	20.8	124.9
4. Соус	30	0.25	1.13	8.0	21
5. Свежие овощи или солёные	30	0.21	0.03	1.03	5.3
6. Компот из чернослива	150	0	0	9.11	31.5
7. Хлеб ржаной	20	1.56	0.36	13.29	48.7
Полдник					
1. Сырники	130	10.8	11.76	38.9	112.5
2. Сгущенное молоко	30	1.88	4.56	6.78	73.8
3. Чай с сахаром	150	0.2	0	8.04	22.3
					1291.04