



**Примерное десятидневное меню
для детей в возрасте от 1.5 до 3 лет
с 8-10-ти часовым пребыванием
Краснинского МБДОУ детсада «Родничок»**

Дети с 1,6 до 3лет, 9 часовое пребывание												
Первый день												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества мг			Витамины мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Отварные макароны со сливочным маслом	120	4,28	5,0	29,04	165,29	11,428	0,75	32,36	0,056	0,016	-
	Чай с сахаром	150	0,15	-	10,2	42,0	12,0	0,6	6,0	-	-	
	Печенье с маслом сл.	25/5	1,85	2,5	19,05	114,5	5,0	3,75	7,5	0,03	0,022	-
	Итого		6,28	7,5	58,29	321,79	28,43	5,1	45,86	0,086	0,038	1,0
Второй завтрак												
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	16,0	0,3	11,0	0,08	0,03	20,0
	Итого		1,5	0,5	21,0	96,0	16,0	0,3	11,0	0,08	0,03	20,0
Обед												
	Салат из моркови с яблоками	40	0,384	0,064	3,90	17,7	8,64	0,224	17,6	0,0192	0,224	1,6
	Суп из овощей с мясом	150/10	3,44	4,04	6,84	77,28	24,0	0,87	141,4	0,083	0,07	7,2
	Азу	180	11,34	7,2	18,36	185,4	30,6	2,16	160,2	0,126	0,162	6,8
	Кисель	150	-	-	19,5	79,5	9,0	0,15	4,5	-	-	1,3
	Хлеб пшен. /ржаной	40/30	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140,0	0,154	0,056	-
	Итого		20,344	12,144	77,44	503,52	96,04	5,644	463,7	0,382	0,315	169,0
Полдник												
	Молоко кипячёное 3,2%	150	4,35	3,75	7,2	81,0	180,0	0,15	135,0	0,03	0,195	0,9
	Ватрушка с творогом	60	7,044	2,076	24,24	113,46	33,06	0,396	43,2	0,036	0,072	-
	Зефир	50	0,4	-	39,0	152,0	0,66	6,65	-	0,015	0,021	-
	Итого		11,79	5,83	70,44	346,46	213,72	7,196	178,2	0,081	0,288	0,9
Итого за день			39,91	35,97	227,17	1267,77	354,19	18,24	682,36	0,629	0,6714	189,9
День второй												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энегет. ценность ккал	Минеральные вещества мг			Витамины мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C

Завтрак												
	Каша молочная из манной крупы	150	5,79	8,295	25,59	174,9	150,0	0,12	12,27	0,195	0,006	-
	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	-	37,5	0,015	0,06	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	-
	Итого		11,06	14,68	58,295	384,1	193,4	1,71	151,17	0,32	0,146	0,3
Второй завтрак												
	Яблоко	150	0,3	-	15,15	63,0	26,25	3,615	18,75	0,045	0,0375	16,0
	Итого		0,3	-	15,15	63,0	26,25	3,615	18,75	0,045	0,0375	16,0
Обед												
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,72	2,4	4,24	41,6	74,8	0,6	61,6	0,012	0,036	2,64
	Суп крестьянский с пшеном, мясом и сметаной	150/10/3	3,635	4,64	8,8	91,2	36,0	0,9	133,9	0,05	0,06	9,6
	Птица отварная с соусом сметанным	60/20	3,3	4,26	5,76	109,36	16,2	0,54	63,6	0,036	0,048	2,4
	Пюре картофельное	130	2,73	4,42	18,85	97,0	35,1	0,91	72,8	0,13	0,091	4,81
	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78,0	28,29	0,499	13,29	0,09	0,03	18,3
	Хлеб ржаной с морской капустой	30	3,7	0,6	20,6	102,6	17,0	1,6	100,0	0,11	0,04	-
	Итого		14,61	16,47	75,95	519,76	207,39	5,05	445,19	0,43	0,31	37,75
Полдник												
	Йогурт 3%	180	4,65	5,99	30,15	225,28	97,49	1,94	74,9	0,05	0,05	28,49
	Компот из сухофруктов	150	-	-	12,0	67,5	8,33	0,33	14,16	0,02	0,02	1,66
	Булка	30	1,6	0,27	8,4	42,4	11,33	1,07	66,6	0,08	0,02	-
	Итого		6,3	6,26	50,55	335,18	117,15	3,34	155,66	0,141	0,09	30,15
Итого за день			39,63	44,22	213,1	1350,39	726,89	10,99	938,77	0,816	0,77	69,17
День третий												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества мг			Витамины мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Творожный пудинг со сметаной	160/20	15,44	10,6	22,33	250,7	144,4	1,0	208,8	0,06	0,24	-
	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	-	37,5	0,015	0,06	0,3
	Хлеб пшеничный с	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	-

	маслом сл.											
	Итого		20,71	16,99	55,04	303,9	187,8	2,59	347,7	0,185	0,38	-
Второй завтрак												
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	24,0	-	0,04	7,1
	Итого		0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	24,0	-	0,04	7,1
Обед												
	Салат из моркови	40	0,52	2,3	4,28	26,8	12,8	0,24	21,2	0,24	0,28	1,7
	Суп с макаронами с курицей	150/10	1,55	4,35	8,04	80,7	18,21	0,96	83,56	0,182	0,08	-
	Хлеб ржаной	30	3,7	0,6	20,6	102,6	17,0	1,6	100,0	0,11	0,04	-
	Капуста тушёная с отварной сосиской	120/60	14,88	7,95	20,23	150,19	64,9	1,29	49,99	0,039	0,039	18,9
	Компот яблочный	150	0,15	0,15	20,4	82,5	9,0	0,6	3,0	0,015	-	4,0
	Итого		19,07	15,11	63,25	354,39	225,3	2,82	157,85	0,26	0,151	24,6
Полдник												
	Молоко кипячёное 3,2%	150	4,35	3,75	7,2	81,0	180,0	0,15	135,0	0,03	0,195	0,9
	Мармелад	30	0,12	-	22,8	87,9	3,3	0,12	3,6	-	0,003	-
	Итого		4,47	3,75	30,0	168,9	183,3	0,27	138,6	0,03	0,198	0,9
Итого за день			48,55	36,33	163,66	897,69	375,7	9,13	668,15	0,478	0,77	32,6
День четвёртый												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Каша молочная «Геркулес»	150	3,0	3,35	11,06	86,55	170,0	1,2	105,0	0,105	,03	-
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	49,5	0,6	37,5	0,15	0,06	0,4
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	30/5/5	3,88	5,6	12,82	117,1	66,9	1,65	150,4	0,071	0,071	-
	Итого		7,93	10,145	36,18	268,25	286,4	3,45	292,9	0,23	0,2	0,4
Второй завтрак												
	Мандарин	150	1,2	0,45	12,15	60,0	52,5	0,15	25,5	0,09	0,045	57,0
	Итого		1,2	0,45	12,15	60,0	52,5	0,15	25,5	0,09	0,045	57,0

Обед												
	Винегрет овощной	40	0,65	0,95	3,55	25,5	154,16	1,25	108,33	-	0,075	5,1
	Суп гороховый с мясом	150/10	5,65	4,91	14,31	98,3	6,04	3,36	32,71	0,045	0,045	0,3
	Котлета мясная с молочным соусом	60/20	7,1	6,8	7,7	107,0	46,0	0,8	115,0	0,07	0,09	0,32
	Хлеб ржаной	30	3,7	0,6	20,6	102,6	17,0	1,6	100,0	0,11	0,04	-
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,6	4,08	17,52	135,3	14,4	1,92	86,4	0,96	0,48	-
	Компот из кураги	150	0,15	0,15	20,4	96,0	9,0	0,6	3,0	0,015	-	4,0
	Итого		19,125	17,25	73,74	564,7	220,68	7,93	345,44	0,226	0,26	9,72
Полдник												
	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	-	37,5	0,015	0,06	0,3
	Булочка «Творожная»	45	4,73	2,73	21,23	90,23	15,11	0,633	43,38	0,53	0,039	-
	Итого		7,54	5,13	41,28	203,3	40,6	0,63	80,88	0,68	0,99	0,3
Итого за день			35,80	32,97	163,08	1096,25	600,19	121,63	744,72	0,61	0,60	67,42

День пятый												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Каша молочная пшеничная со сл.маслом	150	8,89	10,38	45,0	180,3	150,0	1,05	84,0	0,12	0,015	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2,0	21,25	113,66	28,33	-	41,76	0,02	0,06	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	-
	Итого		13,94	16,37	78,9	390,06	196,2	2,64	227,07	0,25	0,155	0,3
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78,0	28,29	0,499	13,29	0,09	0,03	18,3
	Итого		0,525	0,15	17,7	78,0	28,29	0,499	13,29	0,09	0,03	18,3
Обед												
	Салат из солёных огурцов с реп.луком	40	0,36	2,0	1,04	24,4	9,2	0,24	11,2	0,008	0,008	2,3
	Борщ сибирский с фасолью, мясом и смет.	150/10/3	3,65	4,64	9,3	76,13	42,0	0,63	129,4	0,35	0,45	12,0

	Хлеб ржаной	30	3,7	0,6	20,6	102,6	17,0	1,6	100,0	0,11	0,04	-
	Шницель рыбный нат. с соусом сметанным	60/20	9,0	7,304	6,4	127,2	80,0	11,36	147,2	0,09	1,10	2,2
	Картофель отварной	120	2,4	0,48	1,68	90,0	14,4	0,96	64,8	0,12	0,72	14,0
	Компот из изюма	150	0,6	-	19,35	112,0	24,0	0,45	19,5	0,02	0,03	0,5
	Итого		17,99	14,78	48,03	443,93	169,6	66,01	372,1	0,27	1,259	31,0
Полдник												
	Пирожок с морковью	45	1,2	2,1	9,45	120,3	10,5	0,399	30,99	0,049	0,03	2.049
	Чай с сахаром	150	0,093	-	13,0	49,3	12,0	0,8	8,0	-	-	-
	Итого		1,29	2,1	9,45	120,3	10,5	0,39	30,99	0,049	0,03	2,049
	Итого за день		32,45	33,40	154,08	1032,29	404,59	69,54	643,45	0,6595	1,474	69,79

День шестой												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Рисовый плов с курагой	150	4,88	3,80	31,44	142,4	12,0	0,48	61,2	0,024	0,012	1,02
	Чай с сахаром	150	0,15	-	10,2	42,0	12,0	0,6	6,0	-	-	
	Печенье с маслом сл	25/5	1,85	2,5	19,05	114,5	5,0	3,75	7,5	0,03	0,022	-
	Итого		6,88	6,3	41,65	298,9	29,0	4,83	74,7	0,54	0,34	2,02
Второй завтрак												
	Апельсин	150	1,35	0,3	14,15	60,0	54,4	0,23	24,8	0,11	0,62	63,8
	Итого		1,35	0,3	14,15	60,0	54,4	0,23	24,8	0,11	0,62	63,8
Обед												
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	1,84	3,92	34,4	37,6	0,32	12,8	0,008	0,036	7,0
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150/20	5,64	3,93	13,89	98,3	8,94	0,23	16,67	0,005	0,005	0,1
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	15,26	14,133	20,03	202,47	32,54	1,084	127,7	0,072	0,096	4,8
	Хлеб ржаной	30	3,7	0,6	20,6	102,6	17,0	1,6	100,0	0,11	0,04	-
	Кисель	150	-	-	19,5	79,5	9,0	0,15	4,5	-	-	1,3
	Итого		23,44	20,26	67,6	495,67	88,08	1,79	161,67	0,085	0,137	13,28
Полдник												
	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	-	37,5	0,015	0,06	0,3

	Вареники ленивые со сметаной	170/10	17,95	11,56	18,77	235,28	100,64	0,816	194,48	0,068	0,272	0,25
	Итого		20,77	13,96	38,82	348,38	126,14	0,816	231,98	0,083	0,332	0,55
Итого за день			52,44	40,82	162,22	1202,95	297,43	51,136	493,15	0,332	0,565	78,65
День седьмой												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Каша молочная гречневая с маслом сл.	150	8,89	10,38	45,0	180,3	150,0	1,05	84,0	0,12	0,015	0,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2,0	21,25	113,66	28,33	-	41,76	0,02	0,06	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	30/5/5	3,88	5,6	12,82	117,1	66,9	1,65	150,4	0,11	0,11	-
	Итого		15,37	17,98	79,07	411,06	245,2	2,7	276,07	0,25	0,185	0,4
Второй завтрак												
	Яблоко	150	0,3	-	15,15	63,0	26,25	3,615	18,75	0,045	0,0375	16,0
	Итого		0,3	-	15,15	63,0	26,25	3,615	18,75	0,045	0,0375	16,0
Обед												
	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,48	2,08	32,24	18,0	0,32	13,2	0,02	0,24	7,2
	Рассольник с мясом и сметаной	150/10/3	3,2	4,7	9,9	96,0	30,0	0,75	133,9	0,065	0,06	7,0
	Рагу овощное	180	14,112	15,307	15,307	237,8	27,96	1,324	117,75	0,087	0,105	6,7
	Хлеб ржаной	30	3,7	0,6	20,6	102,6	17,0	1,6	100,0	0,11	0,04	-
	Компот из сухофруктов	150	-	-	12,0	67,5	8,33	0,33	14,16	0,02	0,02	1,66
	Итого		15,692	22,84	49,55	445,77	84,29	1,72	279,01	0,188	0,205	29,8
Полдник												
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	49,5	0,6	37,5	0,015	0,06	0,4
	Вафли	65	1,99	1,54	24,9	127,7	3,32	0,216	16,65	0,021	0,075	-
	Итого		3,045	2,74	37,2	192,2	52,82	0,816	54,15	0,030	0,135	0,4
Итого за день			34,41	43,56	180,97	1112,0	408,56	88,558	627,98	0,513	0,5625	46,6

День восьмой												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Са	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	160/20	23,74	21,17	34,61	290,2	213,54	1,47	379,2	0,12	0,405	1,2
	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	-	37,5	0,015	0,06	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	-
	Итого		29,01	27,56	67,314	499,4	256,94	3,06	518,1	0,245	0,545	1,5
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78,0	28,29	0,499	13,29	0,09	0,03	18,3
	Итого		0,525	0,15	17,7	78,0	28,29	0,499	13,29	0,09	0,03	18,3
Обед												
	Салат из моркови с яблоками	40	0,384	0,064	3,90	17,7	8,64	0,224	17,6	0,0192	0,224	1,6
	Щи с картофелем, мясом и сметаной	150/10	3,73	4,63	9,15	92,92	37,5	0,9	138,4	0,035	0,06	6,4
	Котлета рыбная с соусом сметанным	60/20	7,49	7,1	7,87	108,32	6,86	10,28	23,31	0,096	0,116	8,9
	Пюре картофельное	130	2,73	4,42	18,85	97,0	35,1	0,91	72,8	0,13	0,091	4,81
	Компот из изюма	150	0,6	-	19,35	112,0	24,0	0,45	19,5	0,02	0,03	0,5
	Хлеб ржаной	30	3,7	0,6	20,6	102,6	17,0	1,6	100,0	0,11	0,04	-
	Итого		16,69	16,14	67,93	434,74	110,436	122,69	266,134	0,569	0,338	21,8
Полдник												
	Молоко кипячёное 3,2%	150	4,35	3,75	7,2	81,0	180,0	0,15	135,0	0,03	0,195	0,9
	Печенье	45	1,99	1,55	24,99	127,7	3,32	0,216	16,65	0,21	0,007	-
	Итого		6,35	5,29	32,19	208,7	183,32	0,366	151,65	0,51	0,202	0,9
	Итого за день		52,57	49,15	175,14	1220,84	578,99	126,6	949,174	0,96	1,115	42,2
День девятый												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		

						ккал	Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Омлет натуральный	80	6,4	8,5	2,66	113,0	55,0	2,7	185,0	0,7	0,41	-
	Зеленый горошек отварн	24	1,2	0,05	3,31	17,48	6,24	0,17	29,28	0,072	0,072	3,6
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,10	18,1	120,6	28,33	-	33,89	0,016	0,04	0,3
	Хлеб пшеничный с маслом сл.	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	17,9	1,59	101,4	0,11	0,08	-
	Итого		13,69	16,64	36,72	347,18	147,47	4,46	349,57	0,898	0,560	3,9
Второй завтрак												
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	24,0	-	0,04	7,1
	Итого		0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	24,0	-	0,04	7,1
Обед												
	Салат из свеклы с сыром	40	1,0	3,0	8,2	46,5	93,5	0,75	77,0	0,015	0,045	3,1
	Суп молочн. гречневый	150	2,3	4,7	18,5	95,7	150,0	2,4	90,0	0,12	0,06	-
	Бефстроганов со сметным соусом	60/20	11,69	7,91	4,13	135,1	26,6	1,33	126,0	0,056	0,105	0,5
	Овощи тушеные	180	5,76	7,2	17,67	212,7	30,6	2,16	106,74	0,09	0,108	45,0
	Хлеб ржаной	30	3,7	0,6	20,6	102,6	17,0	1,6	100,0	0,11	0,04	-
	Компот из кураги	150	0,15	0,15	20,4	96,0	9,0	0,6	3,0	0,015	-	4,0
	Итого		22,88	23,32	79,16	600,2	313,74	117,24	402,86	0,402	0,344	52,6
Полдник Кисель		150	-	-	19,5	79,5	9,0	0,15	4,5	-	-	1,3
	Пряник	65	1,99	1,54	24,9	87,7	3,32	0,22	16,65	0,021	0,0075	-
	Итого		1,99	1,54	44,4	167,2	12,32	0,366	21,15	0,021	0,0075	1,3
Итого за день			39,07	41,95	175,72	1186,08	1681,71	125,52	797,58	1,321	1,288	69,6

День десятый												
№ ТК	Блюдо	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							мг			мг		
							Ca	F	P	B1	B2	C
Завтрак												
	Каша молочная «Дружба»	150	7,03	9,14	35,07	165,38	150,0	1,05	84,0	0,12	0,02	0,3
	Чай с сахаром	150	0,15	-	10,2	42,0	12,0	0,6	6,0	-	-	

[illegible]