

Утверждаю
Звездочный МКДОУ Селивановского детского сада

А.С.Бекин
А.С.Бекин



Примерное 10-дневное меню для питания детей МДОУ с режимом работы 12 часов

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
№161, сб. шк. 2004г.	Суп молочный "Артек".	200	7,70	8,39	22,38	195,02	0,11	1,09	250,95	0,94
№12 ТТК.	Чай с молоком и сахаром.	150	1,10	0,84	6,17	35,49	0,01	0,19	39,20	0,05
№1, сб. 2011г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		11,25	16,78	43,17	366,51	0,17	1,28	299,45	1,61
	Второй завтрак									
	фрукты свежие (или сок)	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
	Салат "Здоровье".	40	0,70	1,96	2,93	31,81	0,03	1,00	10,45	0,32
№110, сб. шк.	Борщ с капустой и картофелем.	200/10	1,66	5,33	10,32	95,36	0,04	6,36	34,33	0,87
№10, ТТК	плов с мясом	150	19,88	25,74	26,20	418,07	0,06	0,54	21,57	1,87
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,78	0,00	20,22	80,58	0,02	0,60	30,86	0,51

	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03		0,00		
	Итого		25,00	33,39	69,69	678,85	0,06	8,50	10,5	1,17
	Полдник									
	Булочка "Веснушка".	50	5,42	3,76	37,57	207,53	0,07	0,00	11,12	0,62
№463, сб. 201	кисломолочный напиток (или	100	2,90	2,50	4,00	53,00	-0,04	0,70	120,00	0,10
№12 ТТК, сб. 2013г.	Итого		8,32	6,26	41,57	260,53	0,11	0,70	131,12	0,72
	Ужин									
	пудинг из творога с	80/25	14,06	4,12	21,28	177,92	0,03	0,08	63,21	0,36
М. 2003г.	Чай с сахаром.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0,00	0,00	0,13	0,01
	Итого		14,15	4,14	25,84	195,80	0,03	0,08	63,34	0,37
	Всего за 1 день		59,77	60,92	194,97	1565,32	0,54	17,56	612,82	8,98
День 2										
	Омлет натуральный.	75/3	7,15	11,21	1,38	134,83	0,04	0,14	50,41	1,25
№340, сб. шк. 2004г.	Какао с молоком.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,02	0,39	82,76	0,66
№14 ТТК.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
№1, сб. 2011г.	Итого		12,33	20,81	25,91	338,47	0,11	0,53	142,47	2,53
	Второй завтрак									
	фрукты свежие (или сок	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54

	Обед									
	салат из свеклы	40	0,47	2,03	3,62	34,80	0,01	3,60	13,08	0,32
№37,	Суп крестьянский с	200/10	2,44	6,90	11,79	119,79	0,03	5,75	30,61	0,49
№134, сб. шк. 2004г.	Рулет с яйцом	90	12,60	11,41	13,80	185,20	0,08	1,00	46,12	2,62
№436, сб. шк. 2004г.	Напиток из плодов шиповника.	150	0,50	0,21	21,74	88,89	0,01	60,00	9,17	0,48
№705, сб. шк. 2004г.	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		17,99	20,91	60,97	481,71	0,19	70,35	109,48	5,08
	Полдник									
	вафли (или печенье)	50	4,48	6,17	22,16	157,00	0,07	0,25	45,17	0,62
№773, сб.	Чай с молоком и сахаром.	150	1,10	0,84	6,17	35,49	0,01	0,19	39,20	0,05
№12 ТТК.	Итого		5,58	7,01	28,33	192,49	0,08	0,44	84,37	0,67
	Ужин									
	Сосиски, сардельки,	30	2,65	6,41	0,63	71,89	0,06	0,12	53,64	1,44
№185, сб.	Сложный гарнир	100	2,38	3,24	11,13	84,01	0,06	14,88	39,84	0,87
№203,534, сб. шк.	Чай с сахаром.	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,13	0,01
№12 ТТК, сб. 2013г.	Хлеб пшеничный.	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,05	0,00	5,75	0,48
	Итого		4,38	3,46	28,03	160,76	0,11	14,88	45,72	1,36
	Всего за 2 день		41,33	52,54	157,94	1237,06	0,51	93,20	393,24	11,18
	ДЕНЬ 3									
	Завтрак									
	Суп молочный с крупой	200	7,47	6,26	21,03	169,57	0,11	1,09	226,22	0,57
№161, сб.	Кофейный напиток на	150	2,27	2,63	12,08	78,81	0,03	0,57	90,23	0,10

№13 ТТК, сб. 2013г.	Бутерброд с сыром.	45	5,23	11,13	12,04	171,53	0,10	0,24	184,22	0,79
№1, сб. 2007г.	Итого		14,97	20,02	45,15	419,91	0,24	1,90	500,67	1,46
	Второй завтрак									
	фрукты свежие (или сок)	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
	Салат картофельный с	30	0,97	3,01	3,04	43,44	0,02	1,99	5,42	0,14
№21, прав. М. 2003г.	Рассольник домашний.	200/10	1,78	4,99	11,46	99,07	0,07	8,40	20,91	0,81
	Формовые ленивые голубцы со сметаной	140	6,40	9,80	10,60	225,00	0,10	42,83	60,86	2,69
№150, сб. Пермь. 2001г.	Кисель из концентрата.	150	0,00	0,00	16,47	62,57	0,00	0,00	0,41	0,05
№648, сб. шк. 2004г.	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	4,60	0,38
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		12,71	18,36	61,25	530,89	0,27	51,23	97,28	5,10
	Полдник									
	Пирожки печеные с	70	3,64	1,40	42,21	195,79	0,07	0,07	11,83	0,70
№451, сб.	Напиток из плодов	150	0,50	0,21	21,74	88,89	0,01	60,00	9,17	0,48
№705, сб. шк. 2004г.	Итого		4,14	1,61	63,95	284,68	0,08	60,07	21,00	1,18
	Ужин									
	рыба тушеная в томате с	90	5,30	1,22	5,70	67,70	0,05	4,65	35,75	0,41
№371, сб.	Картофельное пюре.	100	2,04	3,14	13,40	91,44	0,08	6,94	24,29	0,71
№520, сб. шк. 2004г.	Чай с сахаром.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0,00	0,00	0,13	0,01

№12 ТТК, сб. 2013г.	Хлеб пшеничный.	10	0,79	0,10	4,83	23,89	0,02	0,00	2,30	0,19
	Итого		8,22	4,48	28,49	200,91	0,15	11,59	62,47	1,32
	Всего за 3 день		41,09	44,82	213,54	1500,02	0,76	131,79	692,62	10,60
ДЕНЬ 4										
	Завтрак									
	каша гречневая вязкая на молоке	150	5,96	6,16	26,35	184,63	0,14	0,60	137,80	2,50
разд. 4.4, сб. Дели принт 2010г.	Какао с молоком.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,02	0,39	82,76	0,66
№14 ТТК, сб. 2011г.	Бургерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
	Итого		11,14	15,76	50,88	388,27	0,21	0,99	229,86	3,78
	Второй завтрак									
	фрукты свежие (сок	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
	Салат из моркови.	40	0,43	1,99	6,21	43,58	0,01	1,67	8,28	0,22
№52, сб.	Щи из свежей капусты с	200/10	1,44	4,88	6,98	77,91	0,04	9,70	26,68	0,59
	суфле из печени (или оладьи из печени)	100	16,94	8,02	9,15	181,59	0,29	15,19	8,20	5,79
№437, сб. шк. 2004г.	Макаронные изделия отварные.	120	4,22	3,28	25,81	151,94	0,05	0,00	7,20	0,57
№332, сб. шк. 2004г.	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,78	0,00	20,22	80,58	0,02	0,60	30,86	0,51
№126, сб. 2007г.	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		25,79	18,53	78,39	588,63	0,47	27,16	91,72	8,85

	Полдник									
	пряник	70	3,20	4,61	6,10	141,00	0,17	0,10	49,90	0,90
№463, сб.	молоко кипяченое	150	4,30	3,70	7,20	81,00	0,04	1,90	180,00	0,15
№12 ТТК, сб. 2013г.	Итого		7,50	8,31	13,30	222,00	0,21	2,00	229,90	1,05
	Ужин									
№648, сб.	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	4,60	0,38
	овоши тушеные	100	6,62	6,50	21,90	138,50	0,04	9,50	39,66	1,24
№294, 1	Чай с сахаром.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0,00	0,00	0,13	0,01
	Итого		8,29	6,72	36,12	204,16	0,04	9,50	39,79	1,25
	Всего за 4 день		53,77	49,67	193,39	1466,69	0,95	46,65	602,47	16,47
ДЕНЬ 5										
	Завтрак									
	каша геркулесовая молочная	180	5,50	5,50	27,30	129,6	0,13	2,00	250,00	1,39
	конфета шоколадная	15	0,60	0,40	4,00	20,8	0,03	0,00	5,20	0,32
№161, сб. шк. 2004г.	чай с молоком	150	1,20	1,00	1,90	21,00	0,01	0,26	44,35	0,04
№12 ТТК.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
№1, сб. 2011г.	Итого		9,75	14,45	47,82	307,40	0,19	2,26	303,65	2,05
	Второй завтрак									
	фрукты свежие (сок	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
	Салат из моркови.	40	0,43	1,99	6,21	43,58	0,01	1,67	8,28	0,22
№39,	Суп картофельный с	200	4,62	3,67	14,75	111,64	0,17	3,68	22,66	1,56
	куры отварные измельченные	60	13,35	8,50	0,00	139,30	0,07	0,80	10,00	0,70
	капуста тушеная	100	2,08	3,20	9,02	72,75	0,03	18,83	46,06	0,67
№224, сб. шк. 2004г.	Напиток из плодов шиповника.	150	0,50	0,21	21,74	88,89	0,01	60,00	9,17	0,48

№705, сб. шк. 2004г.	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	4,60	0,38
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		24,54	18,13	71,40	556,97	0,39	84,98	111,27	5,18
	Полдник									
	гренки в яично-молочной	50	4,48	6,17	22,16	157,00	0,07	0,25	45,17	0,84
№779, сб.	Чай с сахаром.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0,00	0,00	0,13	0,01
№12 ТТК, сб. 2013г.	Итого		4,57	6,19	26,72	174,88	0,07	0,25	45,30	0,85
	Ужин									
	Суп рыбный	150	8,00	2,20	13,80	137,20	0,11	8,00	10,86	1,13
№219, сб.	Кисель из концентрата.	150	0,00	0,00	16,47	62,57	0,00	0,00	0,41	0,05
	Хлеб пшеничный.	10	0,79	0,10	4,83	23,89	0,02	0,00	2,30	0,19
	Итого		8,79	2,30	35,10	223,66	0,13	8,00	13,57	1,37
	Всего за 5 день		48,70	41,42	195,74	1326,54	0,80	102,49	484,99	10,99
ДЕНЬ 6										
	Завтрак									
	Вермшель отварная с маслом	120	4,20	3,30	25,80	152,00	0,05	0,00	7,20	0,57
	яйцо отварное	40	4,80	4,40	0,20	59,00	0,02	0,00	19,80	0,90
№14 ТТК.	Бутерброд с сыром.	45	5,23	11,13	12,04	171,53	0,10	0,24	184,22	0,79
	конфета	20	0,80	7,90	10,29	113,20	0,03	0,00	1,20	0,48
	чай	150	0,10	0,03	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№1, сб. 2007г.	Итого		15,13	16,00	48,35	496,73	0,17	0,24	211,22	2,26
	Второй завтрак									
	фрукты свежие (сок	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54

	Обед									
	салат из зеленого	40	0,47	2,03	3,62	34,80	0,06	0,03	6,00	22,00
№71, сб.	Суп картофельный с	200/25	2,29	2,49	14,18	89,66	0,08	5,28	12,95	0,77
	биточек мясной	60	13,50	7,50	17,40	138,00	0,06	0,80	11,14	0,74
№369, сб. шк. 2004г.	Рагу из овощей.	100	1,88	5,29	10,89	99,30	0,06	7,59	25,54	0,80
№332, сб. шк. 2004г.	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,78	0,00	20,22	80,58	0,02	0,60	30,86	0,51
№648, сб. шк. 2004г.	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		20,90	17,67	76,33	495,37	0,34	14,30	96,99	25,99
	Полдник									
	кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	120,00	0,10
	вафли (или печенье)	50	4,48	6,17	22,16	157,00	0,07	0,25	45,17	0,62
	Итого		7,38	8,67	26,16	210,00	0,11	0,95	165,17	0,72
	Ужин									
	Вареники ленивые.	90/4	13,60	9,50	13,20	195,79	0,05	0,35	122,97	0,57
№451, сб.	Чай с сахаром.	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,13	0,01
	Итого		13,70	9,52	17,80	213,79	0,05	0,35	123,10	0,58
	Всего за 6 день		58,16	52,21	183,34	1479,52	0,69	22,84	607,68	31,09
ДЕНЬ 7										
	Завтрак									
	Каша манная молочная жидкая.	120/3	4,90	6,24	19,65	154,43	0,06	0,55	127,41	0,30
№311, сб. шк. 2004г.	Кофейный напиток на молоке.	150	2,27	2,63	12,08	78,81	0,03	0,57	90,23	0,10
№13 ТТК, сб. 2013г.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62

№1, сб. 2011г.	Итого		9,62	16,42	46,35	369,24	0,14	1,12	226,94	1,02
	Второй завтрак									
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (СОК)	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
	Салат "Витаминный".	35	0,52	1,59	3,79	31,10	0,01	2,24	12,25	0,32
№40, сб.	Свекольник.	200/10	1,72	4,91	12,48	100,57	0,05	5,50	27,16	1,15
	рыба по польски	77	8,30	8,22	8,60	150,30	0,06	1,21	98,23	0,59
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	1,70	1,92	17,17	103,20	0,01	0,00	10,49	0,27
№520, сб. шк. 2004г.	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,78	0,00	20,22	80,58	0,02	0,60	30,86	0,51
№126, сб. 2007г.	Хлеб пшеничный.	10	0,79	0,10	4,83	23,89	0,02	0,00	2,30	0,19
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		15,79	17,10	77,11	542,67	0,23	9,55	191,79	4,20
	Полдник									
	булочка домашняя с	80	4,37	7,07	36,80	228,2	0,08	1,84	34,60	0,87
№463, сб.	Чай с молоком и сахаром.	150	1,10	0,84	6,17	35,49	0,01	0,19	39,20	0,05
№12 ТТК.	Итого		5,47	7,91	42,97	263,69	0,09	2,03	73,80	0,92
	Ужин									
№705, сб.	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	4,60	0,38
	овощи тушеные	100	6,62	6,50	21,60	138,50	0,04	9,50	39,66	1,24
№297,	Чай с сахаром.	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,13	0,01
№12 ТТК, сб. 2013г.	Итого		6,72	6,52	26,20	156,50	0,04	9,50	39,79	1,25
	Всего за 7 день		38,65	48,30	207,33	1395,73	0,43	27,17	543,52	8,01
ДЕНЬ 8										

	запеканка манная со	120	4,85	4,16	28,35	163,80	0,06	2,95	69,81	1,23
№12 ТТК.	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	4,60	0,38
	Чай с сахаром.	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,13	0,01
	Итого		6,53	4,38	42,61	229,58	0,04	0,00	4,73	0,39
	Всего за 8 день		33,19	45,55	165,24	1260,49	0,69	93,93	589,02	8,53
ДЕНЬ 9										
	Завтрак									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	10,93	8,86	30,36	278,00	0,07	0,39	213,97	0,71
	чай	150	0,10	0,03	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№14 ТТК.	Бургерброд с сыром.	45	5,23	11,13	12,04	171,53	0,10	0,24	184,22	0,79
№1, сб. 2007г.	Итого		16,26	20,02	42,42	450,53	0,17	0,63	398,19	1,50
	Второй завтрак									
	Фрукты свежие.	70	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
	салат Пестрый (икра	40	0,42	2,03	3,88	35,00	0,01	1,60	10,46	0,57
№31.	Суп картофельный с	200	2,17	2,26	15,09	90,80	0,07	5,28	10,98	0,69
	котлета мясная	60	6,80	4,01	8,90	138,30	0,09	0,01	0,09	0,02
	каша гречневая с маслом сливочным	100	3,03	4,44	21,10	187,00	0,16	0,00	22,10	2,41
№288, справ. М.	Кисель из концентрата.	150	0,00	0,00	16,47	62,57	0,00	0,00	0,41	0,05
№648, сб. шк. 2004г.	Хлеб пшеничный.	10	0,79	0,10	4,83	23,89	0,02	0,00	2,30	0,19
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0,06	0,00	10,5	1,17
	Итого		8,39	9,19	71,39	590,59	0,32	6,88	56,75	5,08
	Полдник									
	пирожки печеные с	60	4,21	4,65	36,02	193,94	0,05	0,23	23,90	0,67
№451, сб.	Чай с сахаром.	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,13	0,01

№12 ТТК, сб. 2013г.	Итого		4,31	4,67	40,62	211,94	0,05	0,23	24,03	0,68
	Ужин									
	отварной картофель с	100	1,90	2,00	13,90	83,00	0,06	0,85	8,86	0,78
	сельдь соленая с луком и	50	4,50	4,50	4,27	69,00	0,02	2,00	27,00	0,80
	Чай с сахаром.	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,13	0,01
№12 ТТК, сб.-2013г.	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,20	9,66	47,78	0,04	0,00	4,60	0,38
	Итого		8,08	6,72	32,43	217,78	0,10	0,85	13,46	1,16
	Всего за 9 день		38,09	40,95	201,56	1534,47	0,66	15,59	503,63	9,96
ДЕНЬ 10										
	Завтрак									
	молочный суп с макаронными изделиями	200	6,70	6,60	19,50	164,00	0,07	0,96	198,25	0,39
№311, сб. шк. 2004г.	Чай с молоком и сахаром.	150	1,10	0,84	6,17	35,49	0,01	0,19	39,20	0,05
№12 ТТК.	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	9,30	0,62
№1, сб. 2011г.	Итого		10,25	14,99	40,29	335,49	0,13	1,15	246,75	1,06
	Второй завтрак									
	фрукты свежие (сок	70 (100)	1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Итого		1,05	0,35	14,70	63,63	0,02	7,00	11,20	1,54
	Обед									
	Салат из моркови.	40	0,43	1,99	6,21	43,58	0,01	1,67	8,28	0,22
	Суп картофельный с	200/10	3,85	3,02	14,32	95,50	0,09	15,61	17,06	1,11
№140, сб. шк. 2004г.	Запеканка капустная с мясом.	150	15,77	12,99	16,95	248,60	0,09	29,22	112,11	1,79

