

Утверждаю



[Handwritten signature]

Зав. МБДОУ 6 В.В. Чалая

Приказ № 31

от 18 03 2021г

*Примерное
десятидневное меню для детей
1 до 3 лет
С 12-ти часовым пребыванием
МБДОУ д/с 6*

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

1 день

наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
Каша гречневая или геркулесовая	200	7,66	10,98	25,35	230,04	0,45
Яйцо	1	6,9	7,62	0,42	94,2	0,45
хлеб пшенич масло слив	20.авг	2,42	6,73	15,14	133,6	0
кофейный напиток	150	4,88	5,46	18,72	143,44	1
	370	21,86	30,79	59,63	601,28	1,9
Завтрак 2						
сок	100	0,4	0	11,7	50	0
Обед						
суп гороховый с мясом	150	7,966	6,401	8,677	131,39	12,002
гуляш мясной	75	9,496	6,451	3,151	126,925	1,916
макароны с маслом	90	3,38	3,98	22,37	139,34	0
помидор или огурец	30	0,54	0,09	1,62	9,45	0,42
компот из сухофруктов	150	0	0	10,988	43,85	0
хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
	555	24,822	17,822	76,746	589,955	14,338
уплотнённый полдник						
крендель в сахаре	55	5,23	5,27	23,99	148,89	0
винегрет	100	1,057	5,087	6,771	77,11	4,426
хлеб пшеничный	15	1,17	0,465	7,515	40,05	0
кондитерские изделия	45	0,3	2,34	16,92	61,8	3,25
чай	180	0	0	0	0	0
	395	7,757	13,162	55,196	327,85	7,676
итого за день		58,3	59,59	226,34	1584,9*9	64,44

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

2 день

наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша пшённая	200	7,35	10,522	26,696	232,16	1,13
хлеб пшеничный масло слив сыр	30.08.2010	5,09	9,58	15,42	169,36	0,39
кофейный напиток	150	4,884	5,461	18,72	143,44	0
	388	17,324	25,563	60,836	544,96	1,52
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,4	0	11,7	50	0
Обед						
суп овощной на кур бул со смет	150	1,413	2,497	8,676	63,62	19,17
суфле куриное	80	13,99	16,6	5,476	164,216	0,2
пюре картофельное	95	1,93	4,247	14,572	103,97	21,15
икра кабачковая или салат из капусты	45	0,45	3,15	20,25	43,65	2,8
компот из сухофруктов	150	0	0	10,988	43,85	0
хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0
хлеб пшеничный	15	1,56	0,62	10,02	53,4	0
	575	21,223	27,394	89,902	558,306	43,32
уплотнённый полдник						
гаше рыбное	95	9,286	3,629	9,039	106,34	1,527
овощи тушёные	110	1,916	5,725	9,67	98,3	57,635
хлеб пшеничный	15	1,17	0,465	7,515	40,05	0
помидор или огурец	30	0,54	0,09	1,62	9,45	0
молоко	150	5,76	5,04	8,46	105,84	1,5
	400	18,672	11,32	36,304	359,98	60,662
итого за день		57,23	66,81	226,46	1646,33	127,39

для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ

3 день

наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша рисовая	200	6,86	10,27	27,34	230,18	1,13
хлеб пшеничный масло сливочное	30.авг	2,42	6,73	15,142	133,06	0
какао	150	4,958	5,685	18,349	144,48	0,92
яйцо	50	6,9	7,62	0,42	94,2	0,45
	426	16,18	30,305	61,251	468,86	2,5
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,4	0	11,7	50	0
Обед						
борщ с кур и сметаной	150	5,621	7,491	8,841	103,29	20,302
жаркое по домашнему	160	11,649	9,568	24,468	248,05	23,111
икра кабачковая или салат из кваш капусты	45	1,333	1,983	2,795	35,18	9,363
компот из сухофруктов	150	0	0	10,988	43,85	0
хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0
хлеб пшеничный	15	1,56	0,62	10,02	53,4	0
	560	22,043	19,942	77,032	569,37	52,776
уплотнённый полдник						
пудинг творожно- морковный со сметан соус	130/45	10,68	5,846	23,295	212,54	0,6
пюре фруктовое	100	0,72	0,3	13,22	60,6	14,2
Кондитерское изделие	15/15	0,8	0,5	12,2	97	0
молоко	150	5,76	5,04	8,46	105,84	1,5
	425	17,96	11,686	57,175	475,98	16,3
итого за день		51,08	55,07	207,79	1484,67	65,5

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

4 день						
наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша пшеничная	200	7,35	10,082	25,728	230,4	1,13
хлеб пшенич масло сливочное сыр	40/8/10	5,09	9,58	15,142	169,36	0,389
кофейный напиток	150	4,884	5,461	18,72	143,44	0
	408	17,324	25,123	59,59	543,2	1,519
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,4	0	11,7	50	0
Обед						
рассольник с мясом и сметаной	150	6,215	5,443	11,215	124,682	10,477
котлета мясная	70	9,946	6,722	5,788	133,285	0,925
рагу овощное	110	1,916	5,725	9,67	98,3	57,635
огурец или помидор	30	0	0	0,9	3,6	0
компот из сухофруктов	150	0	0	10,988	43,85	0
хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
	570	21,517	18,79	68,501	542,717	69,037
уплотнённый полдник						
тефтели рыбные в том-смет соусе	85/30	10,691	2,742	8,454	98,8	1,527
свекла тушёная	120	0,17	6,1	7,9	92,78	3,84
хлеб пшеничный	15	1,17	0,465	7,515	40,05	0
чай с мармеладом	150	0	0	9,98	39,8	0,05
	400	12,031	9,307	33,849	271,43	5,417
		51,27	53,22	173,64	1407,34	98,94
итого за день						

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

5 день

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
запеканка творожная со слад соус	105/45	16,78	5,84	23,295	212,54	1,13
хлеб пшеничный масло сливочное	40/8	2,42	6,73	15,142	133,06	0
какао	150	4,95	5,68	18,349	144,48	0,92
	386	24,15	18,25	56,786	490,08	2,05
Завтрак 2						
сок		0,4	0	11,7	50	0
Обед						
суп рыбный со сметаной	150	4,2	2,56	12,26	88,89	3,2
рулет мясной с яйцом	80	11,29	8,3	4,77	147,9	0,925
капуста тушёная	110	1,761	4,71	9,227	88,6	74,528
помидор или огурец	30	0,26	0,08	0,76	4,8	0
компот из сухофруктов	150	0	0	10,988	43,85	0
хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
	580	20,951	16,55	67,945	513,04	78,653
уплотнённый полдник						
лапша молочная	200	6,69	9,99	24,61	215,36	0,45
пирог с яйцом или кулебяка с яйцом	70	8,1	8,45	24,17	188,14	0
чай с мармеладом	150			12,79	51,74	0,06
	420	14,79	18,44	61,57	455,24	0,51
итого за день		59,17	60,58	194,15	1605,15	95,96

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

6 день

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша из трёх злаков	200	7,25	10,39	27,39	233,21	1,13
хлеб пшеничный масло сливочное	40/8	2,42	6,73	15,142	133,6	0
кофейный напиток с мол	150	4,884	5,461	18,72	143,44	1
	398	14,55	22,58	61,25	510,25	2,13
Завтрак 2						
сок	100	0,4	0	11,7	50	0
Обед						
свекольник с мясом и сметаной	150	9,985	5,601	6,658	100,932	20,302
Бефстроганов	75	9,6	7,05	3,3	133,33	1,96
макароны отварные	90	3,38	3,98	22,37	139,34	0
икра кабачковая или салат из кваш капусты	45	0,45	3,15	20,25	43,65	2,8
комнат из сухофруктов	150	3	0,48	18,48	88,4	0
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	570	29,855	21,161	100,998	644,652	25,062
уплотнённый полдник						
салат овощной (из мор.зимний или капусты)	130	1,121	4,105	8,082	73,71	4,426
выпечка	60	6,475	7,298	50,431	294,3	0,15
яйцо	50	6,9	7,62	0,42	94,2	0,45
хлеб пшеничный	15	1,17	0,465	7,515	40,05	0
молоко	150	5,76	5,04	8,46	105,84	1,26
	405	20,305	24,528	74,908	608,1	6,286
итого за день		58,51	62,99	265,35	1780,6	36,28

яблоко	100	0,3	0,3	13,22	52	0,45
мандарин	100	0,7	0,3	10,6	48	28,5
апельсин	100	1	0,3	9,1	54	27,8
банан	100	1,1	0,2	21	90	9,5
груша	100	0,5	0,4	13,3	59	4,75
среднее значение		0,72	0,3	13,22	60,6	14,2
печенье	10	0,28	2,2	5,4	42,45	0
вафли	10	0,4	2,5	6,1	48,5	0
мармелад	10	-0,05	0,05	8,17	32,7	0
среднее значение		0,2	1,56	6,55	41,2	0

7

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

7 день

наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша манная	200	5,571	9,966	23,575	211,36	0,45
хлеб пшеничный масло сл сыр	30.08.2010	5,09	9,58	15,14	169,36	0,39
какао	150	4,958	5,685	18,349	144,48	0,389
	398	15,619	25,231	57,064	525,2	1,229
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,4	0	11,7	50	0
Обед						
суп картофель на кур. бул. и вермишелью	150	1,635	1,177	13,376	70,56	12,002
гаше куриное	90	13,99	16,6	5,48	164,22	0
пюре картофельное	95	1,93	4,25	14,58	103,97	10,55
салат из свеклы с зелёным гор. салат кв капуста	45	0,786	3,037	3,43	44,17	9,363
компот из сухофруктов	150	0	0	10,988	43,85	0
хлеб пшеничный	40	1,56	0,62	10,02	53,4	0
хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	590	21,781	25,964	77,794	565,77	31,915
уплотнённый полдник						
ежики рыбные	85	10,691	2,742	8,454	98,8	1,527
капуста тушёная	110	1,761	4,71	9,227	88,6	74,528
огурец или помидор	20	0,16	0,04	0,46	2,9	0
хлеб пшеничный	15	1,17	0,465	7,515	40,05	0
чай с кондитерским изделием	180/25	0	0	12,97	51,74	0,06
	230	13,782	7,957	38,626	282,09	76,115
итого за день		52,31	53,28	203,8	1525,44	123,41

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

8 день

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
Пудинг творожно-морковный со смет соусом	130/13	17,32	6	22,34	211,94	2,96
хлеб пшенич с маслом и сыром	40/8/10	5,09	9,58	15,142	169,36	0,389
кофейный напиток	150	4,96	5,461	18,72	143,44	0
	351	27,37	21,041	56,202	524,74	3,349
Завтрак 2						
сок или фрукт		0,4	0	11,7	50	0
Обед						
суп с клёсками и курицей	150	8,402	6,94	16,043	165,342	8,779
голубцы ленивые	140/30	10,962	10,292	11,192	192,585	53,883
салат из свеклы с огурцом	45	0,786	3,035	3,5	39,95	8,435
компот из сухофруктов	150	0	0	10,988	43,85	0
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	575	23,59	21,167	71,663	580,727	71,097
уплотнённый полдник						
Пюре картофельное	95	1,93	4,25	14,57	103,97	21,15
Яйцо	50	0,2	1,56	6,55	41,2	0
Помидор или огурец	30	0,72	0,3	13,22	60,6	14,2
Кондитерское изделие	45	5,76	5,04	8,46	105,84	8,855
Хлеб пшеничный	20	1,17	0,47	7,52	40,05	0
Молоко	150	5,76	5,04	8,46	105,84	8,86
	390	15,54	16,66	58,78	457,5	53,065
итого за день		62,19	60,97	220,3	1568,53	119,1

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

9 день

наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
каша "Дружба"	200	6,84	10,28	27,34	230,18	1,13
хлеб пшеничный масло сливочное	30---8	2,42	6,73	15,142	133,6	0
кофейный напиток	150	4,884	5,461	18,72	143,44	1
	388	14,144	22,471	61,202	507,22	2,13
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,4	0	11,7	50	0
Обед						
щи с мясом и сметаной	150	6,014	5,294	8,216	111,402	19,17
шницель мясной	70	9,946	6,722	5,788	133,285	0,925
пюре картофельное	50	0,85	2,12	7,25	52,1	10,55
капуста тушёная	55	0,98	2,458	4,82	44,68	78,612
огурец или помидор	30	0	0	0,9	3,6	0
компот из сухофруктов	150	0	0	10,988	43,85	0
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0
	565	21,23	17,494	67,902	527,917	109,257
уплотнённый полдник						
рыба под омлетом	110	10,691	2,742	8,454	98,8	2,13
кондитер изделия	10	0,2	1,56	6,55	41,2	0
хлеб пшеничный	15	1,17	0,465	7,515	40,05	0
греча с сахаром	115	6,3	4,7	51,3	208,6	0,35
какао	150	4,958	5,685	18,349	144,48	0,92
	400	23,319	15,152	92,168	533,13	3,4
итого за день		59,11	55,1	232,97	1618,27	128,64

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ**

10 день

наименование блюда		Б	Ж	У	калории	С
Завтрак 1						
запеканка творожная со слад соус	105/45	16,785	5,846	23,295	212,54	0,6
хлеб пшеничный масло сливочное	30/8	2,42	6,73	15,142	133,6	0
какао	150	4,958	5,685	18,349	144,48	0,92
	346	24,163	18,261	56,786	490,62	1,52
Завтрак 2						
сок или фрукт	100	0,4	0	11,7	50	0
Обед						
суп рыбный	150	4,2	2,56	12,26	88,89	5,3
котлета мясная	70	9,95	6,72	5,78	133,29	0,93
пюре картофельное или салат из капусты	95	01,январь	3,792	24,81	145,34	21,15
икра кабачковая	45	0,45	3,15	20,25	43,65	2,8
компот из сухофруктов	150	0	0	10,998	43,85	0
хлеб ржаной	40	1,28	0,28	19,92	85,6	0
хлеб пшеничный	20	1,56	0,62	10,02	53,4	0
	570	24,78	17,122	104,038	594,02	30,18
уплотнённый полдник						
омлет с зелёным	138	12,7	12,1	6,4	186,18	45
булочка домашняя	55	6,48	7,3	50,43	294,3	0,15
кондитерское изделие	12	0,02	0,02	4,6	16,3	0
хлеб пшеничный	15	1,17	0,465	7,515	40,05	0
чай	150	0	0			
	402	20,37	19,885	68,945	536,83	45,15
итого за день		66,63	54,31	273,86	1787,82	64,87