



Утверждаю:
И.о. заведующего МКДОУ
детского сада «Солнышко»
Н.Е.Бескровная

*Примерное десятидневное меню
для организации питания воспитанников
1.5- 3 лет
в МКДОУ детском саду «Солнышко»
рабочего поселка Даниловка
Даниловского муниципального района
Волоградской области*



День: понедельник

Неделя: первая

1,5 – 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Д. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
205	Макароны с маслом	160,0	4,06	4,18	37,59	206,00	0,000
	Печенье	30,00	3,20	2,60	19,00	118,50	0,000
392	Чай	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
Второй завтрак							
399	Фруктовый сок	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		7,8	6,79	73,68	394,72	2,030
Обед							
13	Салат из огурцов	40,00	1,52	12,18	4,75	134,60	19,000
67	Щи	200,00	1,39	3,91	6,79	67,80	18,470
28	Плов с цыпленком	130,00	15,6	10,8	30,1	262,00	0,600
374	Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный	100,00	0,2	0,02	12,50	51,00	0,180
	ИТОГО обед		19,04	26,94	74,97	600,40	38,550
Полдник							
58	Манник	150,00	5,78	8,73	21,21	148,93	0,000
	Кисель	150,0	0,25	-	84,0	220,0	0,860
	ИТОГО полдник		6,03	8,73	111,31	398,93	0,970
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		32,87	42,46	253,86	1364,05	41,430

День: вторник

Неделя: первая

1,5-3 года

№ реп.	Приём пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Э. Ц. Ккал	Витамин С	
				белки	жиры			углеводы
Завтрак								
94	Каша молочная геркулесовая		200,00	11,80	7,00	22,08	180,00	1,000
392	Чай		150,0	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
1	Бутерброд с маслом сливочным		45,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,110
Второй завтрак								
399	Сок фруктовый		100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак			17,07	13,89	53,73	389,22	3,130
Обед								
83	Суп с мясными фрикадельками		200,00	5,31	4,14	12,35	108,00	8,960
14	Салат из свежих помидор с луком		40,00	2,26	12,37	9,44	158,2	51,050
247	Рыба тушеная с овощами		60,00	5,94	3,42	1,54	61,00	1,590
321	Пюре картофельное		130,00	3,10	4,60	17,80	114,80	15,60
376	Компот из сухофруктов		150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный		90,00	7,11	1,08	43,47	212,40	0,000
	ИТОГО обед			23,40	24,89	103,98	734,40	76,430
Полдник								
229- 230	Вареники ленивые		65,00	8,91	7,89	9,21	144,00	0,120
392	чай		150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
	ИТОГО полдник			8,95	7,90	16,20	172,00	0,140
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,42	46,68	173,91	1295,62	79,700

День среда

Неделя: первая

1,5 – 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
168	Каша гречневая с маслом и сахаром	160,00	4,80	6,10	25,83	166,00	0,000
392	Чай	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
	печенье	30,00	3,20	2,60	19,00	118,50	0,000
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		8,54	8,71	61,92	354,72	2,020
Обед							
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,15	4,54	13,71	84,00	6,600
33	Салат из свеклы	30,00	0,43	3,65	2,51	28,00	2,850
298	Ленивые голубцы	160,00	14,12	9,04	20,26	219,00	20,030
376	Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,72	28,98	141,60	0,000
	ИТОГО обед		17,23	17,28	69,81	467,00	29,960
Полдник							
168	Каша манная молочная	155,00	3,37	3,33	26,17	145,40	0,000
392	Чай	150,0	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
	ИТОГО полдник		3,41	3,34	33,16	173,40	0,020
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		29,18	29,33	226,81	995,12	64,000

День: четверг

Неделя: первая

1,5 - 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
168	Каша пшеничная молочная	160,00	4,08	4,08	25,05	153,00	0,000
392	Чай	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
3	Бутерброд с маслом	30,0/10,0	2,53	7,58	14,62	136,00	0,000
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		7,15	11,67	59,79	359,22	2,020
Обед							
59	Борщ вегетарианский со сметаной	200,00	2,19	4,76	10,94	95,40	17,78
295	Рулет с луком и яйцом	60,00	7,46	6,15	5,87	109,00	2,053
165	Каша ячневая	105,0	3,05	2,18	24,21	128,5	0,000
13	Салат из огурцов	40,00	1,52	12,18	4,75	134,60	19,000
376	Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный	90,00	7,11	1,08	43,47	212,40	0,000
	ИТОГО обед		14,75	25,32	79,1	603,5	39,31
Полдник							
459	Пирог с повидлом	100,00	6,56	4,23	55,32	275,00	0,080
395	Кофейный напиток с молоком	150,0	5,72	2,95	13,18	89,17	1,192
	ИТОГО полдник		12,33	12,10	40,18	311,12	0,924
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		71,32	34,58	179,81	1275,58	22,710

День: пятница

Неделя: первая

1,5 - 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
189	Запеканка рисовая с творогом	155,00	9,1	7,47	49,86	303,0	0,110
392	Чай	150,0	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		9,64	7,48	66,95	373,22	2,130
обед							
81	Суп гороховый	200,00	4,08	4,32	12,88	106,56	4,640
275	Сосиска	50,00	5,7	11,95	0,20	130,00	0,000
205	Макароны	105,00	3,87	3,50	18,46	115,84	0,000
14	Салат из помидор с луком	40,00	2,2	12,37	9,44	158,2	51,050
376	Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный	90,00	7,11	1,08	43,47	212,40	0,000
	ИТОГО обед		23,29	33,25	105,28	808,00	55,990
Полдник							
94	Суп молочный с пшеном	200,00	9,76	6,31	18,57	147,12	0,904
392	Чай	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
	Печенье	30,00	3,20	2,60	19,00	118,50	0,000
	ИТОГО полдник		13,00	8,92	44,56	293,62	0,924
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,93	49,65	216,79	1474,84	59,044

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

1,5 – 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
205	Макароны с маслом	160,00	4,06	4,18	37,59	206,00	0,000
392	Чай	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		4,6	4,19	54,68	276,22	2,020
Обед							
80	Суп перловый	200,00	2,00	5,34	13,60	82,60	6,600
287	Тефтеля мясная	60,00	8,14	9,04	10,3	155,00	0,450
132	Капуста тушеная	100,00	1,98	3,73	9,49	79,00	16,37
	Кисель	150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный	90,00	0,20	0,02	12,50	51,00	0,180
	ИТОГО обед		12,65	18,16	66,72	452,60	23,900
Полдник							
238	Запеканка творожная с морковью со сметаной	100,00	22,08	14,25	23,78	234,00	0,710
395	Кофейный напиток с молоком	150,00	5,72	2,95	13,18	89,17	1,192
	ИТОГО полдник		27,80	17,20	36,96	323,17	1,902
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,05	39,55	158,36	1151,99	27,822

День: вторник

Неделя: вторая

1,5 – 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<u>Завтрак</u>							
168	Каша пшеничная молочная	160,00	6,93	5,78	43,38	243,81	0,000
392	Чай	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
	Печенье	30,00	3,20	2,60	19,00	118,50	0,000
<u>Второй завтрак</u>							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		10,67	8,39	79,47	432,53	2,020
<u>Обед</u>							
57	Борщ на курином бульоне	200,00	1,45	3,93	10,19	82,00	8,230
45	Жаркое по-домашнему из птицы	150,00	6,53	10,8	15,86	230,00	25,200
13	Салат из огурцов	40,00	1,52	12,18	4,75	134,60	19,000
376	Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный	90,00	0,2	0,02	12,50	51,00	0,180
	ИТОГО обед		10,03	26,96	64,13	582,60	52,910
<u>Полдник</u>							
469	Булочка школьная	60,00	5,01	1,92	33,57	172,00	0,040
392	Чай	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
	ИТОГО полдник		5,05	1,93	40,56	200,00	0,060
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		25,75	37,28	184,16	1215,13	54,990

День: среда**Неделя: вторая****1,5 – 3 лет**

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<u>Завтрак</u>							
94	Суп молочный рисовый	200,00	5,56	5,16	18,35	142,20	0,910
3	Бутерброд с сыром, маслом	45,0	4,73	6,88	14,56	139,0	0,070
392	Чай	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
<u>Второй завтрак</u>							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		10,83	12,05	50,00	351,42	3,000
<u>Обед</u>							
81	Суп с фасолью	200,00	4,09	4,28	12,91	106,60	4,65
295	Рулет мясной с луком, яйцом	60,00	7,46	6,15	5,87	109,0	2,053
165	Каша ячневая	105,0	3,05	2,18	24,21	128,5	0,000
14	Салат из помидор	40,0	2,26	12,37	9,44	158,2	51,050
376	Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,72	28,98	141,60	0,000
	ИТОГО обед		21,93	25,73	102,24	728,90	58,053
<u>Полдник</u>							
211	Запеканка из макарон с творогом	155,0	10,49	10,35	27,95	247,0	0,340
	Кисель	150,0	0,25	-	84,00	220,0	0,860
	ИТОГО полдник		10,74	10,35	111,95	467,00	1,200
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,50	48,13	264,19	1547,32	62,253

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

1,5 – 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Д. Ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
168	Каша гречневая молочная	160,00	4,08	4,08	25,05	153,00	0,000
392	Чай	150,0	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
	Печенье	30,0	3,20	2,60	19,00	118,50	0,000
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак		7,82	6,69	61,14	341,22	2,020
Обед							
67	Щи	200,00	1,39	3,91	6,79	67,80	18,470
439	Пельмени	160,00	19,84	31,43	37,07	471,05	0,000
376	Компот из сухофруктов	150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный	90,00	0,2	0,02	12,50	51,00	0,180
	ИТОГО обед		21,76	35,39	77,19	674,85	18,950
Полдник							
221	Омлет с рисом	65,00	5,91	9,96	14,9	173,0	0,210
400	Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,0	2,050
	ИТОГО полдник		10,49	14,04	22,48	258,00	2,260
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,07	56,12	160,81	1274,07	23,230

№ ред.	Приём пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. Ц. Ккал	Витамин С
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
447	Блинчики с повидлом		135,00	6,67	10,97	61,35	335,00	0,130
392	Чай		150,0	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
Второй завтрак								
399	Сок фруктовый		100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	2,000
	ИТОГО завтрак			7,21	10,98	81,44	405,22	2,150
Обед								
32	Салат из свёклы		40,00	0,57	2,44	3,34	37,56	5,70
80	Суп с пшеничной крупой		200,00	2,01	2,23	13,60	82,60	6,600
282	Котлета мясная		60,00	16,45	5,89	5,71	110,00	0,130
165,4,1	Каша перловая		105,00	3,05	2,18	21,76	119,00	0,000
376	Компот из сухофруктов		150,00	0,33	0,03	20,83	85,00	0,300
	Хлеб пшеничный		90,00	0,20	0,02	12,50	51,00	0,180
	ИТОГО обед			22,61	12,79	77,74	485,16	12,910
Полдник								
168	Каша манная молочная		160,00	4,05	5,69	25,25	168,00	0,000
392	Чай		150,0	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020
	ИТОГО полдник			4,09	5,70	32,24	196,00	0,020
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			33,91	29,47	191,42	1186,38	15,080