



10-ти дневное меню для детей МБДОУ «Детский сад №10» с.Сизябск раннего возраста от 0 до 3 лет

дни	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая манная молочная	150	5,40	10,65	36,00	261,00	88
1	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
1	Сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	
1	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
	Сыр	5	1,16	1,47	0,00	18,2	324
	Итого		11,93	22,59	76,52	556,99	
	2-й ЗАВТРАК						
1	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	9,80	44,41	
	ОБЕД						
1	салат из св помидоров	40	0,60	1,60	1,40	23,60	53
1	свекольник со сметаной	150	1,35	3,30	10,35	69,00	5/2
1	рыба запеченая с яйцом	60	18,30	11,25	3,50	188,5	55
1	картофельное пюре	120	2,56	5,52	10,24	98,08	520
1	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376
1	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		25,24	22,04	61,49	537,38	
	ПОЛДНИК						
1	биточки рисовые со сгущ молоком	60	5,40	5,50	23,50	126,03	
1	напиток клюквенный	150	0,07	0,00	15,90	60,45	
	Итого за полдник		5,47	5,50	39,40	186,48	
	Итого за день		43,05	50,54	187,21	1325,26	
ДЕНЬ 2							
	ЗАВТРАК						
2	каша пшеничная молочная	150	4,53	4,50	14,70	11,80	199
2	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
2	сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	
2	яйцо вареное	20	2,50	2,30	0,15	31,00	
2	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
	Итого за завтрак		12,40	17,27	55,37	320,59	
	2-й ЗАВТРАК						
2	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	12,00	48,00	
	ОБЕД						
2	салат из отв свеклы	40	0,60	2,20	3,30	35,60	53
2	суп куриный	150	12,00	15,00	97,50	570,00	54-8с
2	кура тушеная	60	8,80	10,40	6,30	154,80	179
2	томатный соус	15	0,20	0,47	1,28	10	462
2	отварная гречка	120	6,88	6,32	29,60	202,4	
2	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376

2	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		30,91	34,76	173,98	1131,00	
	ПОЛДНИК						
2	манник	60	3,09	5,90	17,30	112,14	274
2	салат из св огурцов	60	0,72	3,00	2,16	34,20	пром
2	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
	Итого за полдник		3,83	8,90	25,48	170,13	
	Итого за день		47,13	60,93	266,82	1669,72	
ДЕНЬ 3							
	ЗАВТРАК						
3	Каша овсяная молочная	150	5,30	7,35	18,60	161,90	
3	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
3	Сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	
3	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
3	Сыр	5	1,16	1,47	0,00	18,2	324
	Итого за завтрак		5,37	17,25	24,72	275,69	
	2-й ЗАВТРАК						
3	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	9,80	44,41	
	ОБЕД						
3	салат витаминный	40	0,60	1,80	4,30	35,30	40
3	щи из св капусты со сметаной	150	5,1	5,6	11,55	120,45	
3	запеканка картоф с сыром	180	19,90	19,40	14,40	313,59	
3	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376
3	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		28,03	27,17	66,25	627,54	
	ПОЛДНИК						
3	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
3	булочки домашняя	60	4,5	7,8	42,8	233,3	
3	Морковь протертая с яблоками	60	0,49	4,00	5,40	58,80	
	Итого за полдник		5,01	11,80	54,22	315,89	
	Итого за день		38,81	56,63	154,98	1263,53	
ДЕНЬ 4							
	ЗАВТРАК						
4	Каша рисовая молочная	150	4,2	5,85	21,07	154,40	
4	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
4	Сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	
4	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
	Итого		9,57	16,32	61,59	432,19	
	2-й ЗАВТРАК						
4	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	12,00	48,00	
	ОБЕД						
4	салат из св огурцов	40	0,33	0,00	1,06	6,20	
4	суп гороховый	150	8,40	6,45	16,80	161,40	
4	Плов(рис,морковь,мясо)	180	13,60	13,30	37,70	316,90	
4	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376
4	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		24,76	20,12	91,56	642,70	
	ПОЛДНИК						
4	Чай с молоком	150	1,05	1,20	11,85	60,00	
4	Салат Степной	60	1,00	3,60	3,70	51,00	
4	Ватрушки с творогом	60	3,60	1,70	2,20	118,00	

	Итого за полдник		5,65	6,50	17,75	229,00	
	Итого за день		39,98	42,94	182,90	1351,89	
ДЕНЬ 5							
	ЗАВТРАК						
5	Каша молочная гречневая	150	3,80	5,02	22,27	149,55	
5	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
5	Сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	
	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
	Итого за завтрак		9,17	15,49	62,79	427,34	
	2-й ЗАВТРАК						
5	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	9,80	44,41	
	ОБЕД						
5	Салат из моркови	40	0,40	1,80	5,80	40,00	
5	Суп Молочный	150	4,65	6,5	13,65	132,5	
5	Котлеты мясные	60	9,40	8,20	7,60	152,60	
5	Рис припущенный	120	2,8	4,8	25,9	158,4	
5	томатный соус	20	0,20	0,86	1,20	13,30	
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		19,88	22,53	90,15	655,00	
	ПОЛДНИК						
5	Напиток из изюма	150	0,20	0,00	15,07	60,75	531
5	Творожники песочные со гуц молоком	60	6,24	10,8	22,3	211,2	661
	Итого за полдник		6,44	10,80	37,37	271,95	
	Итого за день		35,90	49,23	200,11	1 398,70	
ДЕНЬ 6							
	ЗАВТРАК						
6	Вермишель на молоке	150	4,65	6,50	13,65	132,70	
6	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
6	Сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	
6	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
	Итого		10,02	16,97	54,17	410,49	
	2-й ЗАВТРАК						
6	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	12,00	48,00	
	ОБЕД						
6	помидоры в собст соку	40	0,20	0,12	3,00	14,00	
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,70	3,50	8,55	76,95	
6	Ежжики мясные	60	11,40	10,80	5,55	167,20	
6	картофельное пюре	120	2,56	5,52	10,24	98,08	520
6	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376
6	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		18,29	20,31	63,34	514,43	
	ПОЛДНИК						
6	колбаса отварная Здоровье	20	2,40	4,00	0,00	48,20	
6	макаронные изделия	40	4,80	2,72	28,20	136,80	
6	напиток клюквенный	150	0,08	0,00	15,90	60,45	
6	печенье	30	2,30	2,90	22,30	125,10	
	Итого за полдник		7,28	6,72	44,10	245,45	
	Итого за день		35,58	44,00	173,61	1218,37	
ДЕНЬ 7							

	ЗАВТРАК						
7	Каша Дружба	150	3,90	8,70	18,70	169,65	
7	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
7	Сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	
7	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
	Итого		9,27	19,17	59,22	447,44	
	2-й ЗАВТРАК						
7	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	9,80	44,41	
	ОБЕД						
7	салат из св помидоров	40	0,60	1,60	1,46	23,60	53
7	рассольник ленинградский	150	5,60	6,30	14,55	140,55	
7	Суфле из отварн говядины с рисом	120	23,18	17,88	26,16	357,84	279
7	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376
7	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		31,81	26,15	78,17	680,19	
	ПОЛДНИК						
7	салат Винегрет	60	0,78	6,48	4,08	78,00	
7	Пряники домашние	60	3,00	3,60	28,40	156,00	
7	Чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
	Итого за полдник		3,80	10,08	38,50	257,79	
	Итого за день		45,28	55,81	185,68	1429,83	
ДЕНЬ 8							
	ЗАВТРАК						
8	Каша рисовая молочная	150	4,2	5,85	21,07	154,40	
8	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
8	Сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	
8	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
	Итого за завтрак		9,57	16,32	61,59	432,19	
	2-й ЗАВТРАК						
8	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	12,00	48,00	
	ОБЕД						
8	салат из конс огурцов	40	0,00	0,00	1,20	4,80	
8	Суп Рыбный	150	5,17	4,70	16,35	129,20	
8	Голубцы с мясом и капустой с рисом	180	15,30	14,90	7,20	225,00	
8	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376
8	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		22,90	19,97	60,75	517,20	
	ПОЛДНИК						
8	омлет	40	3,70	5,80	1,00	70,60	
8	зеленый горошек	15	0,45	0,00	1,03	5,90	
8	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
8	батон	50	4,50	0,00	1,80	15,70	
8	повидло						
8	Фрукты свежие	200	3,75	0,68	16,30	74,00	
	Итого за полдник		4,15	5,80	2,03	76,50	
	Итого за день		36,62	42,09	136,37	1073,89	
ДЕНЬ 9							
	ЗАВТРАК						
9	Каша манная молочная	150	5,40	10,65	36,00	261,00	88
9	сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	

9	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
9	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
	Итого за завтрак		10,77	21,12	76,52	538,79	
	2-й ЗАВТРАК						
9	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	9,80	44,41	
	ОБЕД						
9	салат из св огурцов	40	0,33	0,00	1,06	6,26	
9	суп мясной с макаронными изделиями	150	2,55	3,80	16,35	112,35	
9	Азу(мясо,конс огурцы,картофель)	180	52,30	69,50	10,87	878,08	
9	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376
9	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		57,61	73,67	64,28	1154,89	
	ПОЛДНИК						
9	запеканка из творога	60	2,80	3,30	9,30	65,46	54-1м
9	молоко сгущенное	15	1,05	1,35	8,40	49,05	пром.
9	напиток яблочный	100	0,15	0,00	10,05	40,50	531
	Итого за полдник		4,00	4,65	27,75	155,01	
	Итого за день		72,79	99,85	178,35	1893,10	
ДЕНЬ 10							
	ЗАВТРАК						
10	каша молочная пшеничная	150	4,42	6,07	16,8	140,10	
10	сливочное масло	12	0,05	9,90	0,10	90,00	
10	чай сладкий	150	0,02	0,00	6,02	23,79	502200
10	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,57	34,40	164	
	Итого за завтрак		9,79	16,54	57,32	417,89	
	2-й ЗАВТРАК						
10	Фрукты свежие	100	0,41	0,41	9,80	44,41	пром
	ОБЕД						
10	салат из отв свеклы	40	0,60	2,20	3,30	35,60	53
10	суп Крестьянский	150	1,35	4,6	9,3	84,3	
10	котлеты рыбные	60	9,60	6,00	1,12	96,75	
10	картофельное пюре	120	2,56	5,52	10,24	98,08	520
10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,80	84,70	376
10	Хлеб ржаной	30	2,10	0,35	15,20	73,50	
	Итого за обед		16,54	18,69	59,96	472,93	
	ПОЛДНИК						
10	Капуста тушеная	60	0,87	1,26	2,07	23,52	
10	домашнее печенье	60	5,00	6,50	49,60	278,00	
10	напиток из изюма	100	0,15	0,00	10,05	40,50	531
	Итого за полдник		6,02	7,76	61,72	342,02	пром
	Итого за день		32,76	43,40	188,80	1277,25	