

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ
«Дубский детский сад»
_____ Н.А.Потапова

Примерное 10- ти дневное меню
муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Дубский детский сад»
для детей раннего возраста
(от 1.5 до 3 лет)

День 1					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Каша пшенная	200	6,12	7,7	25,6	196,8
Кофейный напиток	150,0	3,6	3,6	18,69	119,7
Хлеб с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего:		11,30	16,54	54,1	410,37
Обед					
Суп гороховый	200,0	9,6	2,8	23,7	149,28
Жаркое по домашнему	180,0	14,49	13,48	15,7	252,45
Компот	150	0,23	0	21,56	87
Всего:		24,32	16,28	60,96	488,73
Полдник					
печенье	25	7,9	4,69	25,0	173,0
Чай	150,0	9,0	2,3	10,5	39,8
Всего:		16,9	6,99	35,5	212,8
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	22,3	117,9
Итого:					1284,1

День 2					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Макаронны отварные	100,0	3,3	1,7	20,4	110,5
Кофейный напиток	150,0	3,6	3,6	18,69	119,7
Хлеб с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Омлет	40,0	6,4	8,5	2,68	113
Всего:		14,88	19,04	51,58	437,07
Обед					
Борщ	200,0	8	8	16,2	170,08
Плов с курой	180,0	7,4	4,58	21,04	152,73 87
Кисель	150,0	0,29 1	0 3,96	21,56 3	5,2
Салат	40				
Всего:		16,69	16,54	61,8	415,01
Полдник					
Булочка сдобная	60	4,53	6,11	11,34	197,16
Чай с сахаром	150,0	0,03	0,01	11,2	45
Всего:		4,56	6,12	22,54	242,16
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	22,3	117,9
Итого:					1266,44

День 3					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
Завтрак					
Каша ячневая	200,0	6,23	5,95	34,35	216
Кофейный напиток	150,0	3,6	3,6	18,69	119,7
Хлеб с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего:		11,41	14,79	62,85	429,57
Обед					
Суп крестьянский	200,0	2,85	9,0	17,1	115
Греча с печенью	100/50	11,8	12	12,4	204
Салат капустный	45,0	1,0	3,96	3,00	52,2
Кисель	150,0	0,29	0	21,56	87
Всего:		15,94	24,96	54,06	458,2
Полдник					
Булочка сдобная	25	1,8	2,4	18,6	104,2
Чай	150,0	0,04	0,01	11,25	45
Всего:		4,57	6,12	39,05	242,16
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3

День 4					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев	Ккал.
Завтрак					
Каша рисовая	200	6,28	7,23	44,75	269
Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8
Хлеб с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего:		10,2	14,81	68,58	447,67
Обед					
Свекольник	200	2,5	4	17,5	17,5
Суфле творожное	150\20	22,86	14,7	23,1	316,6
запеченное с киселем	150	0,23	0,01	18,28	72,57
Компот					
Всего:		25,59	18,71	58,88	406,67
Полдник					
Вафли	25	8,3	7,3	25,62	123,3
Чай с сахаром	150	0,03	0,01	11,2	45
Всего:		8,33	7,31	36,82	168,3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	22,3	117,9
Итого:					1194,84

День 5					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев	Ккал.
Завтрак					
Каша ячневая	200	6,6	7,6	27,9	209,6
Чай с молоком	150	2,34	2,7 5,24	14,0 9,81	84,8
Хлеб с маслом	20/5	1,58			93,87
Всего:		10,52	15,18	51,73	388,27
Обед					
Борщ	200	8	8	16,2	170,08
Греча с курой	180	12	14,31	9,31	229,6
Салат свекольный	40	0,77	2,43	3,34	37,56
компот		0,6	0	10,5	98,4
Всего:		21,37	24,74	39,34	535,64
Полдник					
Булочка с повидлом	60	7,9	4,69	25	173
Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8
Всего:		10,24	7,03	39,02	257,8
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	22,3	117,9
Итого:					1353,91

День 6					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
Завтрак					
Каша гречневая	200	7,2	6,7	32,8	220,8
Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8
Хлеб с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего:		11,12	14,28	56,63	399,47
Обед					
Борщ	200	8	8	16,2	170,08
Суфле рыбное с молочным соусом	120/50 40	18,1 0,77	9,3 2,43	12 3,34	210 37,56
Салат свекольный	180	0,6	0	10,5	98,4
Сок					
Всего:		27,39	26,95	42,04	516,04
Полдник					
Булочка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190
Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8
Всего:		6,16	4,89	56,71	274,8
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	22,3	117,9
Итого:					1362,51

День 7					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
Завтрак					
Каша пшеничная	200	6,12	7,7	25,6	196,8
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7
Хлеб с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего:		11,28	16,54	54,1	410,37
Обед					
Щи	200	2,4	3,68	13,28	95,6
Плов с мясом	150/40	14,8	13	31,7	303,7
Компот	150	0,23	0,01	18,28	72,57
Салат капустный	40	0,56	2,43	3,6	34,96
Всего:		17,99	19,12	66,86	506,83
Полдник					
Булочка	60	4,53	6,11	11,34	197,16
Чай	150	0,03	0,01	7,2	45
Всего:		4,56	6,12	18,54	242,16
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	22,3	117,9
Итого:					1531,56

День 8					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Завтрак					
Каша манная	200	5,51	5,70	28,9	189
Какао	150	4,65	4,65	19	135,9
Хлеб с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего:		12,95	13,29	54,2	386,1
Обед					
Суп рисовый	200	1,68	3,53	7,34	68,18
Суфле куриное	120	29,08	30,3	7,07	446,96
Компот	150	0,23	0,01	18,28	72,57
Всего:		30,99	33,84	32,69	552,70
Полдник					
Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3
Чай с сахаром	150	0,03	0,01	11,2	45
Всего:		2,03	6,01	26,4	168,3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	22,3	117,9
Итого:					1311,97

День 9					
Наименование блюда	Объем блюда	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
Завтрак					
Каша ячневая	200	6,23	5,95	34,35	216
Кофейный напиток	150	3,9	4,4	18,69	126,3
Хлеб с сыром	20/7	4,38	7,7	9,24	125,6
Всего:		14,51	18,05	62,28	467,9
Обед					
Суп крестьянский	200	2,85	9,0	17,1	115
Греча с курой	100/50	11,8	12	12,4	204
Салат	40	1	3,96	3,0	52,2
Кисель	150	0,29	0	21,56	87
Всего:		15,94	24,96	54,06	458,2
Полдник					
Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16
Чай	150	0,04	0,01	11,25	45
Всего:		4,57	6,12	39,05	242,16
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	22,3	117,9
Итого:					1507,13

День 10					
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев	Ккал.
Завтрак					
Вермишель в молоке	200	6,2	11	26	209
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7
Хлеб с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
яйцо	40				
Всего:		16,7	18,6	52,83	467,3
Обед					
Рассольник	200	2,25	2,68	10	73,6
Капуста тушенная с курой	180	12	14,31	9,31	229,6
Компот	150	0,23	0,01	18,28	72,57
Всего:		18,28	10,92	51,99	382,47
Полдник					
Печенье	25	1,8	2,4	18,6	104,2
Чай	150	0,03	0,01	11,2	45
Всего:		6,38	6,96	18,54	208
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный	45	3,4	1,3	22,3	117,9
Итого:					1125,84

