

Утверждено
Заведующей МК ДОУ «Детский сад «Золотой ключик»
И. М. Мазура И. М. Мазура
приказ от «__» _____ г. № _____

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста от 1,5-3 лет, 10,5 часовой режим функционирования
МКДОУ «Детский сад «Золотой ключик»»
п. Новостройка Палласовского муниципального района Волгоградской области**



День 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	4.67	5.79	20.78	150.75	1.468	84
	Бутерброд с маслом ,сыром	20/3/8	3.37	4,95	9.74	99	0.13	3
	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	113
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Соки фруктовые	200	1	0.2	20.2	92	4	532
обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	30						
	Борщ на мясо-костном бульоне. со сметаной.	150	2.82	4.79	7.83	93.69	7.8	27
	Гуляш	60	4.5	5.7	1.85	123.6	0.6	№152
	Гречка отварная	100	5.73	4.06	25.76	162		313
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10.02	52.2		123
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0.12	7.38	35,25	0	122
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0.01	18.28	72.57	0,21	40
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5.04	3.64	29.45	183.60	0.43	№280
	«Снежок»	150	4.23	4.67	5.84	86.14	1.02	251
Итого за 1-й день		1231	44.11	36.99	177.43	1399.5	30.158	

День 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная ,Геркулес	150	4.99	8.24	16.98	162.33	143	29
Завтрак	.							
	Бутерброд с маслом .сыром	20/3/8	3.37	4.95	9.74	99	0.13	3
	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.06	50	0.54	248
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Соки фруктовые	200	1	0.2	20.2	92	4	532
					-	40,0	3,6	45
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	3.57	5.2	19.59	115.8	6.62	№38
	Суфле мясное	60	14.7	12.2	1.6	174.9		179
	Свекла тушеная со сметаной	100	1.63	3.00	8.17	68.54	1.27	59
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2		123
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9.84	47	0	122
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0.01	18.28	72.57	0,21	40
Полдник	. Омлет натуральный	80	7.18	6.8	6	125.6	0.39	110
	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	113
Итого за 3-й день.		1071	50.82	45.15	146.78	1167.13	174.26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная «ячневая»	150	5.15	6.03	19.44	160.54		311
Завтрак	Бутерброд с маслом.	20/3	1.53	2.63	9.74	70	-	1
	Чай с лимоном	150/4	0.04		9.10	35	1.6	200
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Соки фруктовые	200	1	0.2	20.2	92	4	532
Обед	Суп с пшеничной крупой	150	2.14	2.24	13.71	83.60	6.60	204
	Тушеная капуста с мясом	220	3.36	7.06	13.73	139.92	26.23	200
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2		123
	Хлеб пшеничный	20	1.14	0.12	7.38	35.25		122
	Компот из сухофруктов	150	0.15		12.36	51.13		376
Полдник	Макароны сладкие	100	3.82	2.55	37.8	190	0.06	№64
	Какао с молоком	150	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	40
Итого за 4-й день		1243	20.94	21.6	181.56	1029.21	10.81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	5,75	7.35	27,16	202.48	1.6	168
	Бутерброд с маслом	20/3	1.53	2.63	9.74	70	-	1
	Чай сладкий	150	9	2.3	39.8	28.0	4.5	№113
2-й завтрак	.Свежие фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	4	532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30						
	Суп с гороховый на курином бульоне со сметаной	170	6.34	4.12	17.51	118.87	4.83	36
	Курица в соусе .с томатом	60	6.43	8.4	2.27	94.5	1.36	179
	Макаронны отварные	110	5.52	4.52	26.45	168.45		688
	.Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2		122
	.Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		1
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	40
	Полдник	Творожная запеканка с соусом	100/20	10.93	8.86	30.36	278.07	0.39
Кофейный напиток с молоком		150	1.25	1.25	10.42	48.33	0.54	№253
Итого за 5-й день		1263	51.88	41.12	231.85	1366.99	27.43	

День 6-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4.39	7.46	20.11	166	0.67	34
	Батон	15	1.14	0.12	7.38	35.25	-	122
	Чай с молоком,	150	0,67	0,83	11.25	46.67	0.54	№261
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	4	532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	30						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	3.57	5.2	19.59	115.8	6.62	№38
	Плов из говядины	160	11.50	12.78	28.32	275.20	1.44	258
	Хлеб ржаной	30	1,98	0.36	10.02	52.2	-	123
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35,25	-	122
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0.01	18.28	72.57	0.21	40
Полдник	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	.0.30	63.00		424
	Бутерброд с маслом ,сыром	20/3/8	3.37	4.95	9.74	99	0.13	3
	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	113
Итого за 6-й день		1191	43.49	39.33	2112.28	1139.69	28.11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5.07	7.8	19.4	168.7	0.67	31
	Бутерброд с маслом, сыром	20/3/8	3.37	4.95	9.74	99	0.13	3
	Кофейный напиток с молоком	150	1.25	1.25	10.42	48.33	0.54	№253
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	4	159
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30						
	Суп с клетками	170	4.12	5.63	15.13	139.6	4.24	37
	Гороховая каша	110	0.385	24.39	117.98			№3
	Гуляш из говядины	80	4.5	5.7	1.85	123.6	0.6	№152
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2	-	123
	Хлеб пшеничный.	15	1,14	0,12	7,38	35.25	-	122
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	40
Полдник	Овощное рагу	150	2.23	4.04	10.16	86.67	14.33	№77
	Хлеб	15	1.98	0.36	10.02	52.2		123
	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	№113
Итого за 7-й день		1281	36.655	57.51	270.86	1056.92	39.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5.07	7.81	19.4	168.7	0.68	311
	Бутерброд с маслом , сыром.	20/3/8	3.37	4.95	9.74	99	0.13	3
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,	9.10	35	1.6	200
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20.2	92	4	532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	30						
	Суп Шахтерский мясо-костном бульоне со сметаной	150	4.12	6.34	15.25	137.67	5.49	76
	Капуста тушеная с мясом	220	3.36	7.06	13.73	139.92	26.23	200
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2		123
	Хлеб пшеничный.	20	1.52	0.16	9.84	47	-	122
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	40
Полдник								
	Булочка домашняя	60	4.33	8.26	28.73	155.50	0.23	№274
	Кисель	160			24	116		№ 233
Итого за 8-й день		1251	2.542	3.555	188.09	1162.56	48.57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный, рисовый	150	4.32	4.97	13.71	117	0.88	43
	Бутерброд с маслом.	20/3	1.53	2.63	9.74	70	-	1
	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	113
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	4	532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30						
	Щи на мясо-костном бульоне.	150	2.95	4.8	6.87	94.49	15.54	56
	Рыбное суфле	70	8.05	5.25	36.49	109	1.3	№146
	Картофельное пюре	120	2.46	5.09	11.27	116.23	4.08	441
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2	-	123
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9.84	47	-	122
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	40
Полдник	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45		№688
	Снежок	150	4.23	4.67	5.84	86.14	1.02	251
Итого за 10-й день.		1393	43.19	35.36	189.01	1111.89	41.53	

Ранний возраст от 1,5 до 3

День 10-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, манная	150	4.39	7.46	20.11	166	0.67	34
	Бутерброд с маслом .	20/3	1.53	2.63	9.74	70		1
	Чай сладкий	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5	№113
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0.40	0.40	9.8	47.00	10.00	338
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	4	532
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30						
	Суп гороховый на мясо- костном бульоне,	170	6.34	4.12	17.51	118.87	4.83	№36
	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45		688
	Курица в соусе с томатом	60	6.43	8.4	2.27	94.5	1.36	179
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10.02	52.2	-	123
	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9.84	47	-	122
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	№40
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	8.87	10.53	27.00	280.13	0.28	130
	Какао с молоком	150	1.25	1.33	10.08	50	0.54	№248
Итого за 10-й день		1303	48.46	42.42	191.8	1258.6	26.39	