

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ «Екимовский детский сад»

Свирина О.А.

«09» января 2019 года



Примерное десятидневное меню МБДОУ «Екимовский детский сад»  
1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак:	каша манная	160	2,4	3,82	21,04	128,0	0,0	т.к. № 17
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	т.к. № 69
завтрак 2:	печенье	14	1,03	2,14	9,55	61,46	0,0	т.к. № 36
	йогурт	150	3,6	2,25	17,55	105,0	0,45	т.к. № 8
	фрукт (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	22,0	5,0	т.к. № 73
обед:	щи	200	1,39	3,91	6,78	67,8	14,78	т.к. № 71
	плов с мясом	120	11,34	9,57	20,08	211,5	0,31	т.к. № 37
	салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3,01	39,33	3,83	т.к. № 48
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	т.к. № 22
ужин:	ленивые вареники	190	26,04	23,06	26,92	420,9	0,35	т.к. № 25
	соус сметанный	20	0,3	1,0	1,19	20,79	0,008	т.к. № 52
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	т.к. № 23
	фрукт (яблоко)	45	0,18	0,18	4,41	19,8	4,5	т.к. № 73
Итого хлеба на день	хлеб белый	60	4,5	1,74	30,84	159,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	т.к. № 66
Итого за первый день:			60,01	62,048	203,55	1692,28	30,778	
<b>День 2</b>								
завтрак:	каша геркулесовая жидкая	160	2,85	5,01	19,23	133,0	0,0	т.к. № 13
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	т.к. № 69
завтрак 2:	йогурт	150	3,6	2,25	17,55	105,0	0,45	т.к. № 8
	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,0	т.к. № 24
обед:	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	т.к. № 56
	ленивые голубцы	120	10,61	6,81	15,04	164,0	15,03	т.к. № 26
	икра кабачковая	45	0,54	2,13	3,47	34,88	3,38	т.к. № 7
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	т.к. № 22
ужин	винегрет	150	2,05	9,27	12,66	142,2	15,38	т.к. № 4
	суфле из рыбы	65	9,54	5,31	2,44	96,0	0,11	т.к. № 59
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	т.к. № 23
	фрукт (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	т.к. № 73
Итого хлеба на день	хлеб белый	60	4,5	1,74	30,84	159,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	т.к. № 66
Итого за второй день:			48,14	52,168	229,48	1581,38	52,0	
<b>День 3</b>								
завтрак:	бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	т.к. № 3
	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127,0	0,1	т.к. № 34
	салат из кукурузы	80	2,31	4,94	6,43	79,44	7,44	т.к. № 45
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	т.к. № 23
завтрак 2:	печенье	14	1,03	2,14	9,55	61,46	0,0	т.к. № 36
	йогурт	150	3,6	2,25	17,55	105,0	0,45	т.к. № 8
	фрукт (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	т.к. № 73
обед:	суп картофельный с	150	3,29	3,17	9,89	80,85	3,49	т.к. № 54

	бобовыми (горох)							
	капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37	т.к. № 10
	фрикадельки из птицы	30	5,0	2,08	2,83	51,0	0,105	т.к. № 63
	кисель из джема	180	0,1	0,0	21,09	84,78	0,32	т.к. № 21
ужин:	оладьи	120	9,84	3,07	52,3	276,22	0,88	т.к. № 33
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	т.к. № 29
	чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	т.к. № 69
	сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,44	4,0	т.к. № 51
Итого хлеба на день	хлеб белый	60	4,5	1,74	30,84	159,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	т.к. № 66
Итого за третий день:			51,18	48,41	259,54	1666,39	44,215	
<b>День 4</b>								
завтрак:	кукурузная каша жидкая	160	6,6	0,41	5,4	155,94	0,0	т.к. № 16
	бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	т.к. № 3
	чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	т.к. № 69
завтрак 2:	йогурт	150	3,6	2,25	17,55	105,0	0,45	т.к. № 8
	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,0	т.к. № 24
обед:	суп с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	т.к. № 58
	картофельное пюре	80	1,63	2,56	10,9	73,2	9,68	т.к. № 11
	тефтели мясные	60	7,3	6,04	6,78	110,54	0,43	т.к. № 62
	салат из свеклы и зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	т.к. № 47
	кисель из джема	180	0,1	0,0	21,09	84,78	0,32	т.к. № 21
ужин:	рыба припущенная	60	10,45	1,42	0,06	55,0	0,2	т.к. № 41
	салат из картофеля с солеными огурцами	180	2,46	9,38	15,43	165,88	21,6	т.к. № 44
	чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	т.к. № 68
	фрукт (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	т.к. № 73
Итого хлеба на день	хлеб белый	60	4,5	1,74	30,84	159,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	т.к. № 66
Итого за четвертый день:			42,67	41,78	200,84	1495,33	51,06	
<b>День 5:</b>								
завтрак:	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	т.к. № 57
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	т.к. № 69
завтрак 2:	печенье	14	1,03	2,14	9,55	61,46	0,0	т.к. № 36
	йогурт	150	3,6	2,25	17,55	105,0	0,45	т.к. № 8
	фрукт (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	т.к. № 73
обед:	рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	т.к. № 39
	овощная запеканка	105	3,69	9,09	17,28	165,0	8,6	т.к. № 32
	салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,3	1,17	26,91	2,5	т.к. № 49
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	т.к. № 22
ужин:	сырники	100	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	т.к. № 61
	соус сметанный	20	0,3	1,0	1,19	20,79	0,008	т.к. № 52
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	т.к. № 23
	сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,44	4,0	т.к. № 51
Итого хлеба на день	хлеб белый	60	4,5	1,74	30,84	159,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	т.к. № 66
Итого за пятый день:			36,84	45,828	239,24	1624,0	33,858	
<b>День 6</b>								
завтрак:	омлет с зеленым горошком	105	7,38	15,35	6,12	192,23	0,81	т.к. № 35
	икра кабачковая	45	0,54	2,13	3,47	34,88	3,38	т.к. № 7
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	т.к. № 2
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	т.к. № 9
завтрак 2:	йогурт	150	3,6	2,25	17,55	105,0	0,45	т.к. № 8
	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,0	т.к. № 24

обед:	суп картофельный с крупой («Геркулес»)	200	1,77	2,38	11,3	73,8	6,6	т.к. № 55
	рис отварной	100	2,43	3,58	24,56	139,8	0,0	т.к. № 40
	шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83,0	1,83	т.к. № 70
	натуральный кисель из джема	180	0,1	0,0	21,09	84,78	0,32	т.к. № 21
ужин:	рагу из овощей	155	2,43	11,32	13,58	166,0	8,03	т.к. № 38
	чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	т.к. № 69
	фрукт (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	т.к. № 73
Итого хлеба на день	хлеб белый	60	4,5	1,74	30,84	159,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	т.к. № 66
Итого за шестой день:			44,41	59,57	225,36	1616,29	32,37	
<b>День 7</b>								
завтрак:	каша «Дружба»	160	6,14	7,94	22,59	185,6	0,59	т.к. № 12
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	т.к. № 69
завтрак 2:	печенье	14	1,03	2,14	9,55	61,46	0,0	т.к. № 36
	йогурт	150	3,6	2,25	17,55	105,0	0,45	т.к. № 8
	фрукт (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	т.к. № 73
обед:	свекольник	150	1,23	3,0	8,46	65,85	5,27	т.к. № 50
	рожки отварные	105	3,79	2,32	18,16	108,5	0,0	т.к. № 27
	суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140,0	0,02	т.к. № 60
	компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	т.к. № 22
ужин:	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	т.к. № 6
	соус сметанный	20	0,3	1,0	1,19	20,79	0,008	т.к. № 52
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	т.к. № 23
	сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,44	4,0	т.к. № 51
Итого хлеба на день	хлеб белый	60	4,5	1,74	30,84	159,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	т.к. № 66
Итого за седьмой день:			57,77	53,648	234,2	1656,38	21,628	
<b>День 8</b>								
завтрак:	каша гречневая (вязкая)	160	4,67	4,86	25,83	166,0	0,0	т.к. № 14
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	т.к. № 69
	фрукт (яблоко)	45	0,18	0,18	4,41	19,8	4,5	
завтрак 2:	йогурт	150	3,6	2,25	17,55	105,0	0,45	т.к. № 8
	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,0	т.к. № 24
	фрукт (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	22,0	5,0	т.к. № 73
обед:	щи по-уральски (с крупой)	150	1,21	2,96	4,41	49,05	7,11	т.к. № 72
	мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228,0	3,71	т.к. № 30
	салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,3	1,17	26,91	2,5	т.к. № 49
	напиток их плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	т.к. №31
ужин:	рыба, запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75,0	0,13	т.к. № 42
	икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	т.к. № 7
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	т.к. № 9
	сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	84,44	4,0	т.к. № 51
Итого хлеба на день	хлеб белый	60	4,5	1,74	30,84	159,0	0,0	т.к. №65
	хлеб черный	40	2,64	0,44	16,4	80,0	0,0	т.к. № 66
Итого за восьмой день:			55,24	48,09	225,93	1555,39	123,17	
<b>День 9</b>								
завтрак:	каша пшенная жидкая	160	3,46	4,57	24,7	154,0	0,0	т.к. № 19
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	т.к. № 2
	чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	т.к. № 69
завтрак 2:	печенье	14	1,03	2,14	9,55	61,46	0,0	т.к. № 36
	йогурт	150	3,6	2,25	17,55	105,0	0,45	т.к. № 8

