

Утверждаю
заведующий
МБДОУ «ДС № 17»

М.А. Маслова
« 03 » 02 20 25 года

Примерное 10-дневное меню для детей с 1,5 до 3 лет

день - ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Бутербод с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	21,1	21,26	54,4	417,06	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	1,9	5,6	9,1	94,7	67
	Плов мясной	150	10,9	11,72	19,69	224,22	443
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		540	19,71	18,43	94,16	615,68	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Печенье юбилейное	20	3	3,9	29,8	166,8	12
Итого за полдник		170	15	7	43,8	219,86	
УЖИН	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	29
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за ужин		370	26,66	17,09	86,64	529,46	
Итого за день		1478	82,47	63,78	279	1782,06	

день - ВТОРНИК, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	33
	Какао на молоке	150	6,2	6,2	25,34	181,18	22
	Бутербод с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	15,52	24,36	64,87	542,66	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,22	1,88	13,98	89,78	98
	Капуста тушеная с курицей	150	4	5,4	15,6	134,4	64
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		540	13,13	8,39	94,95	520,94	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Вафли	20	1	8,8	18,8	154,2	30
Итого за полдник		170	13	11,9	32,8	207,26	
УЖИН	Каша гречневая молочная	150	6,97	10,4	25	222,38	27
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за ужин		320	26,97	16,5	89	535,44	
Итого за день		1428	68,62	61,15	281,62	1806,3	

день - СРЕДА, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	Кофейный напиток	150	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	Бутербод с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	13	22,51	66,25	520,04	
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	200	1,95	2,13	10,53	70	6
	Котлета рыбная	60	21,7	6,23	5,17	165,27	43
	Пюре картофельное	100	3,39	4,69	27,66	128,92	63
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		550	33,95	14,16	108,73	660,95	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за полдник		170	20	6,1	64	313,06	
УЖИН	Запеканка из творога с повидлом	150	13,6	9,26	9,92	183,13	17
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	17	64,00	130
Итого за ужин		300	13,6	9,26	26,92	247,13	
Итого за день		1418	69,5	31,65	210,18	1291,14	

день - ЧЕТВЕРГ, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	29
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Бутербод с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	21	21,85	51,17	408,56	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	2,4	3,17	19,76	106,5	204
	Гуляш куриный	70	12,11	10,06	2,39	138,24	120601
	Рис отварной	80	2,47	2,83	27,32	138,99	130301
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		540	23,89	17,17	114,84	680,49	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Плюшка с сахаром	80	6,79	9,16	41,7	295,75	9
Итого за полдник		230	18,79	12,26	55,7	348,81	
УЖИН	Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	10
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за ужин		370	26,58	15,1	90,12	500,1	
Итого за день		1538	69,57	44,54	285,03	1626,16	

день - ПЯТНИЦА, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,38	27
	Кофейный напиток	150	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	Бутербод с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	14,11	22,96	64,45	521,04	
ОБЕД	Суп рыбный	200	24,64	2,66	13,19	194,1	95
	Тефтели мясные	60	8,85	6,64	4,53	118,11	74
	Макароны отварные	120	5,9	8,11	31,29	229,76	46
	Соус	15	0,48	1,37	2,16	21,7	351
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		585	46,78	19,89	116,54	860,43	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за полдник		170	20	6,1	64	313,06	
УЖИН	Омлет	100	6,28	7,25	2,56	100	56
	Салат из капусты с растительным маслом	50	1,64	10,08	9,63	136,84	43
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за ужин		320	27,92	23,43	76,19	549,9	
Итого за день		1473	103,55	56,06	261,26	1841,5	

день - ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	29
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Бутербод с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	21	21,85	51,17	408,56	
ОБЕД	Суп с клёцками на курином бульоне	200	2,02	2,11	6,88	50,6	110332-2
	Курица отварная	80	10,53	10,17	1,69	140,41	142
	Гречневый гарнир	80	3,47	2,83	28,32	148,99	514
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		550	22,93	16,22	102,26	636,76	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Пряник	40	6	4,3	29,8	176,8	33
Итого за полдник		190	18	7,4	43,8	229,86	
УЖИН	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	33
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за ужин		390	26,98	16,5	89	535,44	
Итого за день		1528	69,93	42,23	241,94	1452,66	

день - ВТОРНИК, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	200	3,52	3,84	20,05	127,43	30
	Какао на молоке	150	6,2	6,2	25,34	181,18	22
	Бутербод с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	12,06	17,8	59,92	447,71	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на мясном бульоне/курином бульоне	200	3,74	3,54	10,18	87,78	99
	Макаронник с мясом/курицей	120	23,1	25,3	41,7	487,2	292
	Соус	15	0,48	1,37	2,16	21,7	351
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		525	34,23	31,32	119,41	893,44	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Вафли	20	1	8,8	18,8	154,2	30
Итого за полдник		170	13	11,9	32,8	207,26	
УЖИН	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,38	27
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за ужин		370	26,97	16,5	89	535,44	
Итого за день		1463	77,94	63,26	251,39	1723,92	

день - СРЕДА, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Кофейный напиток	150	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	13,9	22,96	65,32	523,56	
ОБЕД	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	2,02	2,11	6,88	50,6	132
	Куриные котлеты	60	14,26	13,16	11,52	221,56	500
	Пюре гороховое	120	3,39	4,69	27,66	128,92	83
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		570	26,58	21,07	111,43	697,84	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за полдник		170	20	6,1	64	313,06	
УЖИН	Сырники	150	17,68	9,82	28,21	271,69	358
	Кисель	25	0	0	17	64	43
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
Итого за ужин		325	29,68	12,92	59,21	388,75	
Итого за день		1463	78,28	42,2	241,52	1450,25	

день - ЧЕТВЕРГ, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Бутербод с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	20,2	20,81	55,33	413,54	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	200	2,13	2,7	12,01	107,5	42
	Рыба тушеная	60	10,16	9,8	1,63	135,4	374
	Макароны отварные	120	5,9	8,11	31,29	229,76	46
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		570	25,1	21,72	110,3	769,42	
ПОЛДНИК	Кефир	100	3	3	11	80,00	134
	Печенье юбилейное	20	3	3,9	29,8	166,8	12
Итого за полдник		120	6	6,9	40,8	246,8	
УЖИН	Каша гречневая молочная	150	6,97	10,4	25	222,38	27
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за ужин		320	26,97	16,5	89	535,44	
Итого за день		1408	60,2	47,82	252,11	1659,16	

день - ПЯТНИЦА, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	10
	Кофейный напиток	150	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	Бутербод с маслом сливочным	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак		398	13,72	21,56	65,57	485,7	
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	185,8	88
	Жаркое по домашнему с курицей	150	19,02	17,23	20,05	322,6	63
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,1	41	200	146
Итого за обед		540	28,14	20,78	101,52	805,16	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	20	8	3	50	260	145
Итого за полдник		170	20	6,1	64	313,06	
УЖИН	Блины с маслом, сахаром	100	6,87	8,1	35,43	241,99	726
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1,42	10,08	8,31	129,55	45
	Чай с сахаром	150	12	3,1	14	53,06	113
Итого за ужин		300	20,29	21,28	57,74	424,6	
Итого за день		1408	37,23	33,14	163,27	1023,7	