

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Городищенская средняя общеобразовательная школа
дошкольный отдел

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ
Городищенская СОШ
(дошкольный отдел)



Н. Ф. Кузеванова

02.09.2020г.

**Примерное 10 - дневное меню для детей
от 1,5 до 3 лет с 9-часовым пребыванием в ДОУ
(осень-зима)**

№ рецепт	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
							Са	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 День										
	Завтрак										
92	Суп молочный вермишелевый	150	7,3	4,3	14,13	109	120,01	0,38	0,06	0,15	0,68
3	Бутерброд с сыром	45	7,09	7,18	17,56	139	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07
397	Какао с молоком	150	5,82	3,07	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20
	2-ой завтрак										
399	Сок вишневый	150	1,05	0,6	17,1	75	25,5	0,45	0,02	0,03	11,1
	Обед										
60	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	4,16	4,43	35	8,52	0,29	0,03	0,02	4,8
80	Суп картофельный с крупой	200	1,74	4,54	11,43	73	19,2	0,77	0,09	0,046	6,6
165	Греча отварная	120	7,17	6,72	32,1	200	12,82	3,86	0,20	0,01	-
275	Сосиски отварные	50	11,0	11,95	0,20	130	17,5	0,90	0,10	0,08	-
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,04	20,83	85	23,9	0,94	0,002	0,005	0,3

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,72	10,02	52	10,5	1,17	0,05	0,02	-
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,18	7,25	35	3,5	0,3	0,02	0,01	-
	Полдник										
	Печенье	40	2,99	7,12	26,35	178	12,0	-	0,05	0,03	-
401	Кефир	150	8,7	3,75	6	75	180	0,15	0,06	0,31	1,05
	Итого за день	-	56,91	54,33	180,36	1275	644,35	10,33	0,77	0,90	25,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	2 День										
	Завтрак										
168	Каша овсяная (Геркулес) вязкая с сахаром и маслом	160	2,89	6,43	19,23	133	14,0	0,83	0,09	0,03	-
3	Бутерброд с сыром	45	7,09	7,18	14,56	139	98,1	0,96	0,07	0,08	0,11
395	Кофейный напиток с молоком	180	5,46	2,5	15,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	2-ой завтрак										
399	Сок яблочный	180	0,90	-	0,36	76	7,2	2,52	0,02	0,18	3,6
	Обед										
33	Салат из свеклы	60	0,86	7,3	5,02	56	21,1	0,8	0,01	0,02	5,7
66	Щи со свежей капустой	250	1,74	9,76	8,48	85	43,32	0,79	0,06	0,05	18,46

268	Суфле рыбное	80	24,88	9,88	3,29	129	40,9	0,74	0,08	0,11	0,14
321	Картофельное пюре	150	3,71	5,30	20,44	137	36,9	1,01	0,14	0,11	18,16
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	28,6	1,12	0,003	0,01	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Полдник										
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,8	9,8	44	16	22	0,03	0,02	10
231	Сырники творожные	100	36,09	16,54	11,40	234	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
	со сгущенным молоком	20	1,4	1,7	11,2	63	61	43,8	-	-	0,2
400	Молоко кипяченое	180	10,96	4,88	9,07	102	0,19	0,076	0,28	2,46	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Итого за день		110,47	78,6	216,5	1735	722,91	79,42	1,13	3,52	76,75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3 День										
	Завтрак										
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	8,8	5,2	16,83	132	158,82	0,25	0,06	0,2	0,91

1	Бутерброд с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
397	Какао на молоке	180	6,86	3,54	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	2-ой завтрак										
399	Сок виноградный	180	0,54	0,72	29,34	123	36,0	0,72	0,04	0,02	3,60
	Обед										
20	Салат из капусты	60	0,68	6,1	5,19	52	26,8	0,32	0,014	0,023	20,97
80	Суп картофельный с крупой	250	2,18	5,68	14,29	91	24	0,97	0,11	0,06	8,25
286	Тефтели мясные	80	21,32	13,18	14,90	223	57,8	1,27	0,07	0,13	1,13
205	Макароны отварные	155	5,56	5,29	26,44	168	4,86	1,1	0,05	0,02	-
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	28,6	1,12	0,003	0,0-	
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Полдник										
368	Груши свежие	100	0,4	0,6	10,3	46	19	2,3	0,03	0,03	5
213	Яйцо вареное	40	10,16	4,6	0,28	63	22,0	1,0	0,03	0,18	-
33	Салат из свеклы	60	0,86	7,3	5,02	56	21,1	0,8	0,011	0,023	5,7
401	Кефир	180	10,44	4,05	7,2	90	216	0,18	0,07	0,31	32,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-

	<i>Итого за день</i>		78,77	66,07	230,9	1674	792,58	14,23	0,75	1,19	79,0
--	----------------------	--	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4 День										
	Завтрак										
215	Омлет натуральный с маслом	85	15,04	13,46	1,51	157	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
10	салат из зеленого горошка	60	1,79	6,22	3,75	50	12,87	0,41	0,06	0,03	6,6
1	Бутерброд с сыром	60	10,2	8,85	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
395	Кефирный напиток с молоком	180	5,46	2,5	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	2-ой завтрак										
399	Сок вишневый	180	1,26	0,72	20,52	90	30,6	0,54	0,02	0,04	13,32
	Обед										
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,82	6,26	5,14	52	12,78	0,44	0,04	0,03	7,2
57	Борщ с капустой с картофелем	250	1,82	9,82	12,74	102	44,37	1,19	0,05	0,04	10,29
302	Птица тушеная в соусе с овощами	230	20,76	9,13	20,88	209	51,2	1,86	0,24	0,14	9,24
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	28,6	1,12	0,003	0,01	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	-

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Полдник										
237	Запеканка из творога со Сгущенным молоком	100	34,05	12,16	17,15	245	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
400	Молоко кипяченое	180	10,96	4,88	9,07	102	0,19	0,08	0,28	2,46	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Итого за день		112	77,66	206,38	1672	738,61	55,9	1,15	3,62	48,52

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	5 День										
	Завтрак										
185	Каша пшенная с сахаром, с маслом	210	3,5	5,55	24,7	154	10,1	0,83	0,11	0,02	-
3	Бутерброд с сыром	60	10,2	8,85	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
397	Какао на молоке	180	6,86	3,54	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	2-ой завтрак										
399	Сок виноградный	180	0,54	0,72	29,34	123	36,0	0,72	0,04	0,02	3,6
	Обед										
33	Салат из свеклы	60	0,86	7,3	5,02	56	21,1	0,8	0,01	0,02	5,7
74	Рассольник	250	3,89	3,56	12,80	92	34,52	0,79	0,09	0,07	6,87

	(мелкошинкованый)										
251	Рыба запеченная в молочном соусе	80	19,94	8,39	3,0	109	74,3	0,47	0,05	0,09	0,15
165	Рис отварной	165	3,76	4,7	38,72	207	6,1	0,55	0,03	0,02	-
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	28,6	1,12	0,003	0,01	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Полдник										
368	Бананы свежие	100	1,5	1,0	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	вафли	45	8,04	2,05	29,04	145	100,0	0,76	0,08	0,024	0,26
400	Молоко кипяченое	180	1,96	4,88	9,07	102	0,19	0,08	0,28	2,46	-
	Итого за день		67,12	52,14	224,08	1528	622,71	10,66	0,99	3,09	28,12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	6 День										
	Завтрак										
94	Суп молочный с хлопьями «Геркулеса»	200	8,8	5,2	16,83	132	158,82	0,25	0,06	0,2	0,91
1	Бутерброд с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	5,46	2,5	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17

	2-ой завтрак										
399	Сок яблочный	180	0,90	-	0,36	76	7,2	-	0,02	0,18	3,6
	Обед										
20	Салат из капусты	60	0,68	6,1	5,19	52	26,8	0,32	0,014	0,023	20,97
58	Борщ с картофелем	250	2,04	10,0	14,11	110	36,62	1,34	0,07	0,05	8,79
304	Плов из куры	170	31,43	16,3	28,89	329	32,6	1,64	0,21	0,09	0,82
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	28,6	1,12	0,003	0,01	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Полдник										
2	Бутерброд с повидлом	55	2,53	4,23	27,56	156	10,9	0,87	0,51	0,028	0,1
401	кефир	180	10 ,44	4,5	7,2	90	216	0,18	0,072	0,31	1,26
	Итого за день		70,88	58,28	185,3	1432	668,44	9,01	1,19	1,12	37,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	7День										
	Завтрак										
97	суп молочный с овощами	200	7,94	7,53	13,15	110	145,86	0,57	0,09	0,2	7,68
115	Гренки из пшеничного хлеба	25	3,67	0,39	19,02	92	9,06	0,79	0,06	0,02	-

3	Бутерброд с сыром	60	10,02	8,85	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
397	Какао на молоке	180	6,86	3,54	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	2-ой завтрак										
399	Сок вишневый	180	1,26	0,72	20,52	90	30,6	0,54	0,02	0,04	13,32
	Обед										
33	Салат из свеклы	60	0,86	7,3	5,02	56	21,1	0,8	0,011	0,023	5,7
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	10,54	16,32	135	38,07	2,02	0,23	0,07	5,81
282	Котлета мясная	80	22,98	9,47	12,56	183	35,0	1,20	0,08	0,13	0,12
165	Греча отварная	155	8,9	8,34	39,81	248	15,9	4,80	0,25	0,12	-
348	Соус томатный	30	0,36	1,38	2,40	22,0	4,76	0,14	0,006	0,006	0,71
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	28,6	1,12	0,003	0,01	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Полдник										
238	Запеканка из творога с морковью со	100	22,08	14,25	23,78	234	113,6	0,69	0,06	0,20	0,71
	Сгущенным молоком	20	1,4	1,7	11,2	63	61	43,8	-	-	0,2
400	Молоко кипяченое	180	10,96	4,88	9,07	102	0,19	0,08	0,28	2,46	-
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,8	9,8	44	16	22	0,03	0,02	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Итого за день		111,62	81,65	288,53	1997	830,44	83,09	1,23	3,53	45,79

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	8 День										
	Завтрак										
185	Каша манная с маслом	210	3,22	4,19	26,38	153	8,2	0,34	0,04	0,02	-
1	Бутерброд с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
395	Кофейный напиток	180	5,46	2,5	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	2-ой завтрак										
399	Сок виноградный	180	0,54	0,72	29,34	123	36,0	0,72	0,04	0,02	3,6
	Обед										
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,82	6,26	5,14	52	12,78	0,44	0,04	0,03	7,2
66	Щи со свежей капустой	250	1,74	9,76	8,48	85	43,32	0,79	0,06	0,05	18,46
249	Рыба запеченная в омлете	160	51,68	8,8	5,14	204	80,2	1,98	0,16	0,3	0,34
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	28,6	1,12	0,003	0,01	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Полдник										
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,8	9,8	44	16	22	0,03	0,02	10

469	Булочка «Домашняя»	75	6,09	4,22	39,22	212	16,5	1,03	0,1	0,06	-
401	Кефир	180	10,44	4,5	7,2	90	216	0,18	0,072	0,31	1,26
	Итого за день		88,99	51,2	215,86	1450	604,5	31,89	0,74	1,05	42,03

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	9 День										
	Завтрак										
92	Суп молочный вермишелевый	200	9,74	5,46	18,81	145	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
3	Бутерброд с сыром	60	10,2	8,85	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
397	Какао на молоке	180	6,86	3,54	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	2-ой завтрак										
399	Сок яблочный	180	0,90	-	0,36	76	7,2	-	0,02	0,18	3,6
	Обед										
20	Салат из свеклы	60	0,86	7,3	5,02	56	21,1	0,8	0,011	0,023	5,7
80	Суп картофельный с крупой	250	2,18	5,68	14,29	91	24	0,97	0,11	0,06	8,25
304	Суфле куриное	80	26,16	16,98	2,45	190	40,1	0,96	0,17	0,11	0,03
321	Картофельное пюре	150	3,71	5,30	20,44	137	36,9	1,01	0,14	0,11	18,16
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	28,6	1,12	0,003	0,01	-

	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Полдник										
230	Вареники ленивые со	105	28,58	11,0	15,31	218	95,3	0,58	0,06	0,22	0,19
	Сушеным молоком	20	1,4	1,7	11,2	63	61	43,8	-	-	0,2
400	Молоко кипяченое	180	10,96	4,88	9,07	102	0,19	0,08	0,28	2,46	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Итого за день		109,99	72,65	202,83	1666	786,71	54,37	1,19	3,52	38,58

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	10 День										
	Завтрак										
185	Каша пшенная с маслом	210	5,28	4,09	32,30	181	20,5	2,29	0,11	0,04	-
1	Бутерброд с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
395	Кофейный напиток	180	5,46	2,5	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	2-ой завтрак										
399	Сок вишневый	180	1,26	0,72	20,52	90	30,6	0,54	0,02	0,04	13,32
	Обед										
20	Салат из капусты	60	0,68	6,1	5,19	52	26,8	0,32	0,014	0,023	20,97
57	Борщ с капустой с картофелем	250	1,82	9,82	12,74	102	44,37	1,19	0,05	0,04	10,29

165	Рис отварной	150	3,76	4,7	38,72	207	6,1	0,55	0,03	0,02	-
252	Рыба в сметанном соусе	80	19,94	8,39	3,0	109	74,3	0,47	0,05	0,09	0,15
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	28,6	1,12	0,003	0,01	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,36	14,49	71	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	Полдник										
	Печенье	45	3,37	8,01	29,65	200	13,5	-	0,06	0,04	-
400	Молоко кипяченое	180	10,96	4,88	9,07	102	0,19	0,08	0,28	2,46	-
	Итого за день		61,13	58,66	236,35	1530	391,86	9,85	1,05	3,02	45,9