

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 30

С.С. Смирнова
"29" "08" 2023г.
Смирнова С.С.

Примерное 10 - ти дневное меню для детей в возрасте 1 - 3 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность Ккал	Минеральные в-ва		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
1 день											
<i>Завтрак</i>											
1-3	Каша молочная жидкая манная	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
44-5	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65	46,2	0,07	0,01	0,05	0,38
1-1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2	8,9	0,49	0,05	0,04	0
<i>2 завтрак</i>											
	Фрукты свежие	108	0,28	0	7,91	32,2	11,2	1,54	0,01	0,02	9,1
<i>Обед</i>											
6-1	Салат из свеклы с маслом	30	0,51	2	5,94	32,54	11,1	0,42	0,01	0,01	3
7-2	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,4	13,02	0,77	0,07	0,03	10,6
4-3	Котлета из говядины	50	8,27	6,05	8,12	118,4	9,24	1,35	0,05	0,08	0,2
3-4	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,8	0,61	0,03	0	0	0,08
7-4	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	4,08	31,31	177,5	32,97	3,69	0,24	0,09	0
7-5	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
<i>Полдник</i>											
17-4	Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	2,61	7,63	22,47	160,6	21,91	1,16	0,13	0,12	20,89
24-5	Булочка "Дорожная"	50	3,55	7,48	30,42	195,4	8,19	0,46	0,06	0,03	0
10-5	Молоко	150	4,42	5,06	7,43	91,6	191,2	0,16	0,05	0,21	1,58
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	ИТОГО		41,8	50,95	238,04	1509,74	487,4	11,96	0,76	0,87	46,87
2 день											
<i>Завтрак</i>											
1-2	Суп молочный с рисом	150	0,99	3,05	10,97	69,6	17,44	0,57	0,04	0,02	13,44
3-1	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9	158,9	0,58	0,05	0,09	0,24
2-5	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2	91,38	0,38	0,02	0,1	0,75
<i>2 завтрак</i>											
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,35
<i>Обед</i>											

		<i>Обед</i>									
23-1	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,62	3,03	4,56	46,9	3,58	0,24	0,03	0,01	4,8
3-2	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной	150/5/10	1,26	4,03	13,98	83,1	27,45	0,83	0,05	0,04	14,3
5-3	Рыба, тушеная с овощами	50/30	13,11	5,88	3,04	114,9	37	1,96	0,05	0,09	1,77
8-4	Макаронны отварные	100	3,66	3,2	26,35	142,4	7,07	0,43	0,06	0,03	0
7-5	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
		<i>Полдник</i>									
13-3	Запеканка из творога	100	17,4	4,59	21,4	194	157	0,8	0,06	0,26	0,43
6-4	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,2	18,7	0,04	0,01	0,02	0,15
6-5	Кисель из облепихи	150	0,08	0	21,72	81,9	4,64	0,34	0	0	0,09
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,6	5,4	0,36	0,05	0,02	0
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>89,38</i>	<i>43,83</i>	<i>263,33</i>	<i>1580,7</i>	<i>739,82</i>	<i>8</i>	<i>0,51</i>	<i>0,96</i>	<i>37,56</i>
		<i>3 день</i>									
		<i>Завтрак</i>									
1-3	Каша молочная жидкая геркулесовая	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
2-1	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6	11,7	0,85	0,05	0,04	0,1
4-5	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9	43,54	0,23	0,01	0,05	0,37
		<i>2 завтрак</i>									
	Сок фруктовый	120	0,36	0	21	82,8	0	0	0,01	0,05	12
		<i>Обед</i>									
8-1	Салат из соленых огурцов	30	0,76	1,5	0,79	20,2	7,55	0,33	0	0	5,06
9-2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,85	3,02	14,32	95,5	17,06	1,11	0,09	0,06	15,61
7-3	Плов из курицы	50/100	15,61	14,19	29,43	299,1	23,43	1,92	0,09	0,14	1,88
7-5	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
		<i>Полдник</i>									
23-3	Омлет натуральный	60	5,87	7,08	1,5	93	53,57	1,13	0,03	0,21	0,26
37-5	Пирожок, печеные с мясом	50	7,45	5,74	18,87	152	9,23	1,05	0,06	0,07	0,21
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,35
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>49,89</i>	<i>47,9</i>	<i>230,98</i>	<i>1476,2</i>	<i>480,44</i>	<i>8,59</i>	<i>0,47</i>	<i>1,01</i>	<i>37,88</i>
		<i>4 день</i>									
		<i>Завтрак</i>									
16-3	Каша "Дружба" с маслом	150/4	4	5,85	22,13	151,9	98,23	0,91	0,09	0,11	0,76
1-1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2	8,9	0,49	0,05	0,04	0
44-5	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65	46,2	0,07	0,01	0,05	0,38

	<i>2 завтрак</i>										
	Фрукты свежие	108	0,28	0	7,91	32,2	11,2	1,54	0,01	0,02	9,1
	<i>Обед</i>										
26-1	Сельдь с луком	20/3/7	3,94	6,52	0,67	77	15,37	0,06	0	0	0,7
4-2	Суп гороховый с мясом	150/10	3,57	3,23	14,44	95,9	19,62	1,25	0,15	0,04	7
11-3	Колбаски детские отварные	50	6,15	12,65	0	138,5	14,5	0,85	0	0	0
9-4	Картофельное пюре	100	2,16	3,45	17,68	106,3	27,52	0,8	0,11	0,06	17,35
8-5	Напиток из облепихи	150	0,06	0	18,78	70,7	2,28	0,3	0	0	0,08
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
17-3	Запеканка манная со свежими яблоками	120	4,85	4,16	28,35	163,8	69,81	1,23	0,06	0,11	2,95
15-4	Соус шоколадный	30	1,8	1,58	8,48	53,6	39,3	0,41	0,01	0,06	0,17
10-5	Молоко	150	4,42	5,06	7,43	91,6	191,2	0,16	0,05	0,21	1,58
	Печенье	40	3	4,72	29,72	166,8	8	0,4	0,03	0,03	0
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>38,14</i>	<i>53,45</i>	<i>218,26</i>	<i>1471,9</i>	<i>568,33</i>	<i>9,75</i>	<i>0,61</i>	<i>0,81</i>	<i>40,07</i>
	<i>5 день</i>										
	<i>Завтрак</i>										
1-3	Каша молочная жидкая пшеничная	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
3-1	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9	158,9	0,58	0,05	0,09	0,24
4-5	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9	43,54	0,23	0,01	0,05	0,37
	<i>2 завтрак</i>										
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,35
	<i>Обед</i>										
13-1	Салат из моркови (или икра морковная)	30	0,34	3,02	4,28	38,9	13,28	0,31	0,02	0,02	1,3
6-2	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,7	4,08	12,42	89,3	16,18	0,72	0,06	0,03	11,33
9-3	Гуляш из говядины	50/50	15,51	12,82	3,55	190,7	12,31	2,22	0,06	0,12	1,9
16-4	Капуста тушеная	120	0,65	4,21	19,78	100,2	71,53	1,54	0,1	0,07	70,9
7-5	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
15-3	Макароны, запеченные с сыром	120	0,13	0	4,96	19,3	5,6	0,21	0,01	0,01	0
13-5	Ватрушка с творогом	50	6,73	2,16	23,52	134,9	50,61	0,5	0,06	0,1	0,19
3-5	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42	4,16	0,69	0	0,01	0,08
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>76,23</i>	<i>47,16</i>	<i>211,55</i>	<i>1355,2</i>	<i>690,47</i>	<i>8,97</i>	<i>0,5</i>	<i>0,89</i>	<i>88,7</i>
	<i>6 день</i>										
	<i>Завтрак</i>										

1-2	Суп молочный с геркулесом	150	0,99	3,05	10,97	69,6	17,44	0,57	0,04	0,02	13,44
1-1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2	8,9	0,49	0,05	0,04	0
3-5	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42	4,16	0,69	0	0,01	0,08
	<i>2 завтрак</i>										
	Сок фруктовый	120	0,36	0	21	82,8	0	0	0,01	0,05	12
	<i>Обед</i>										
21-1	Салат из свеклы с чесноком	30	0,47	3	5,39	40,1	10,17	0,38	0,01	0,01	2,72
8-2	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,1	4,04	8,98	72,1	18,78	0,56	0,06	0,03	13,42
49-3	Тефтели из говядины паровые	50	8,37	5,55	3,95	98,2	7,06	1,22	0,04	0,07	0,5
5-4	Соус молочный	30	0,6	1,86	2,24	27,6	18,8	0,04	0,01	0,02	0,15
8-4	Макароны отварные	100	3,66	3,2	26,35	142,4	7,07	0,43	0,06	0,03	0
7-5	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
18-3	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	8,01	5,22	19,62	133,1	43,89	0,84	0,11	0,06	16,88
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212	3,2	0,2	0,02	0,02	0
10-5	Молоко	150	4,42	5,06	7,43	91,6	191,2	0,16	0,05	0,21	1,58
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	ИТОГО		36,35	48,02	212,78	1347,7	360,43	6,9	0,5	0,65	61,01
	<i>7 день</i>										
	<i>Завтрак</i>										
1-3	Каша молочная жидкая манная	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
3-1	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9	158,9	0,58	0,05	0,09	0,24
44-5	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65	46,2	0,07	0,01	0,05	0,38
	<i>2 завтрак</i>										
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,35
	<i>Обед</i>										
24-1	Салат картофельный с солеными огурцами	30	0,56	1,52	4,27	31,5	5,26	0,27	0,02	0,01	4,81
20-2	Суп по-домашнему	150/36	4,8	3,56	12,93	98,4	14,03	0,9	0,07	0,06	6,48
8-3	Котлета рыбная любительская	50	8,43	4,46	4,03	86,9	32,81	1,35	0,04	0,09	1,05
3-4	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,8	0,61	0,03	0	0	0,08
9-4	Картофельное пюре	100	2,16	3,45	17,68	106,3	27,52	0,8	0,11	0,06	17,35
7-5	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
53-3	Вареники ленивые	100	15,1	0,59	16,8	131	138	0,4	0,06	0,23	0,39
6-4	Соус молочный сладкий	20	0,38	1,07	2,74	21,5	12,5	0,03	0	0,01	0,1
16-5	Гренки в яично-молочной смеси	50	4,48	6,17	22,16	157	45,17	0,84	0,07	0,11	0,25

3-5	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9	3,96	0,66	0	0,01	0,08
	Конфета шоколадная	30	1,2	11,85	15,39	169,8	1,8	0,72	0,01	0,02	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>87,58</i>	<i>55,06</i>	<i>223,05</i>	<i>1535,2</i>	<i>797,22</i>	<i>8,38</i>	<i>0,55</i>	<i>1,11</i>	<i>33,6</i>
	8 день										
	<i>Завтрак</i>										
2-2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,4	130,5	0,3	0,06	0,15	1,05
1-1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2	8,9	0,49	0,05	0,04	0
3-5	Чай с сахаром	150	0,16	0	11,03	42	4,16	0,69	0	0,01	0,08
	<i>2 завтрак</i>										
	Фрукты свежие	108	0,28	0	7,91	32,2	11,2	1,54	0,01	0,02	9,1
	<i>Обед</i>										
7-1	Салат из моркови с яблоками или морковь, тушеная с яблоками	30	0,3	2,02	5,4	35,2	11,71	0,39	0,01	0,02	1,83
10-2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	150/5/10	0,82	4,02	8,54	67	27,38	0,64	0,05	0,04	20,16
10-3	Курица отварная	50	11,11	7,75	0,39	115,9	6,77	0,96	0,04	0,1	0,15
2-4	Соус красный основной	30	0,23	0,62	2,19	14,2	2,16	0,07	0,01	0	0,45
7-4	Каша преловая рассыпчатая	100	5,82	4,08	31,31	177,5	32,97	3,69	0,24	0,09	0
7-5	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
21-4	Рагу из овощей	120	1,86	5,59	16,67	105,4	81,82	0,88	0,06	0,08	24,28
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,6	5,4	0,36	0,05	0,02	0
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,35
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>38,75</i>	<i>41,19</i>	<i>244,74</i>	<i>1400,6</i>	<i>534,23</i>	<i>11,48</i>	<i>0,67</i>	<i>0,85</i>	<i>58,69</i>
	9 день										
	<i>Завтрак</i>										
1-3	Каша молочная жидкая ячневая	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
3-1	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9	158,9	0,58	0,05	0,09	0,24
2-5	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2	91,38	0,38	0,02	0,1	0,75
	<i>2 завтрак</i>										
	Сок фруктовый	120	0,36	0	21	82,8	0	0	0,01	0,05	12
	<i>Обед</i>										
12-1	Винегрет овощной	30	0,53	2,01	3,39	31	9,43	0,33	0,01	0,01	4,5
11-2	Суп картофельный с клецками, с мясом	150/10	2,41	3,14	16,2	97,4	12,04	0,62	0,07	0,04	6,9
11-3	Колбаски детские отварные	50	6,15	12,65	0	138,5	14,5	0,85	0	0	0
3-4	Соус белый основной	30	0,17	1,51	1,21	18,8	0,61	0,03	0	0	0,08
11-4	Бобовые отварные	100	10,83	3,64	27,15	178	42,6	3,3	0,42	0,08	0
7-5	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24

	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
23-3	Омлет натуральный	60	5,87	7,08	1,5	93	53,57	1,13	0,03	0,21	0,26
31-5	Пирожки, печеные с картофелем	50	2,94	2,68	21,41	116,1	10,33	0,58	0,07	0,04	4,38
10-5	Молоко	150	4,42	5,06	7,43	91,6	191,2	0,16	0,05	0,21	1,58
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>82,13</i>	<i>55,82</i>	<i>209,3</i>	<i>1493,4</i>	<i>717,42</i>	<i>9,78</i>	<i>0,81</i>	<i>1,02</i>	<i>31,73</i>
	<i>10 день</i>										
	<i>Завтрак</i>										
1-3	Каша молочная жидкая геркулесовая	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1	103,1	0,5	0,04	0,11	0,8
2-1	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28,02	154,6	11,7	0,85	0,05	0,04	0,1
3-5	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9	3,96	0,66	0	0,01	0,08
	<i>2 завтрак</i>										
	Напиток кисло-молочный Снежок	150	4,2	4,5	25,5	129	181,5	0,15	0,05	0,2	1,35
	<i>Обед</i>										
5-1	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0,09	3	4,69	41,4	15	0,32	0,02	0,02	14,15
13-2	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6	27,69	0,93	0,05	0,04	10,38
66-3	Азу	50/100	16,74	13,87	16,82	255,1	18,84	2,87	0,15	0,16	17,52
7-5	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6	13,56	0,04	0	0	0,24
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	8,4	0,8	0	0,04	0
	<i>Полдник</i>										
21-3	Лапшевник с творогом	120	11,01	2,86	27,95	176	81,02	0,68	0,07	0,16	0,21
	Печенье	40	3	4,72	29,72	166,8	8	0,4	0,03	0,03	0
6-5	Кисель из облепихи	150	0,08	0	21,72	81,9	4,64	0,34	0	0	0,09
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9	3,9	0,24	0,02	0,02	0
	<i>ИТОГО</i>		<i>47,62</i>	<i>43,93</i>	<i>249,82</i>	<i>1486,4</i>	<i>485,21</i>	<i>9,02</i>	<i>0,5</i>	<i>0,85</i>	<i>44,92</i>
	<i>Итого за весь период</i>		<i>386,69</i>	<i>437,31</i>	<i>1800,48</i>	<i>13057,04</i>	<i>5860,97</i>	<i>92,83</i>	<i>5,88</i>	<i>9,02</i>	<i>481,03</i>
	<i>Среднее значение за период</i>		<i>38,67</i>	<i>43,73</i>	<i>180,05</i>	<i>1305,7</i>	<i>586,1</i>	<i>9,28</i>	<i>0,59</i>	<i>0,9</i>	<i>48,1</i>