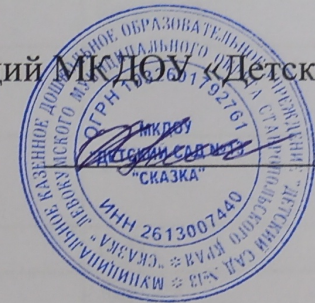


Утверждаю
 Заведующий МКДОУ «Детский сад №13 «Сказка»



О.Н.Цыркунова

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Лето-Осень

1,5-3 года

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------|-------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | Суп молочный с крупой рисовой | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,3 | 0,05 | 94 |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 30/11 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 3 |
| | Чай с сахаром | 1/150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0,02 | 9,32 | 392 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 1/150 | 1,2 | 0,06 | 12,33 | 54,72 | 2,53 | 80 |
| | Котлета из рыбы минтай | 1/50 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74 | 22,2 | 255 |
| | Пюре картофельное | 1/110 | 3,06 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 3,9 | 311 |
| | Отварная морковь с маслом | 1/30 | 0,40 | 0,78 | 1,57 | 14,94 | 1,12 | 320 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 2,45 | 7,55 | 9,94 | 169,60 | - | |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 1/150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,29 | 376 |
| Полдник | Какао с молоком | 1/150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
| | Печенье | 1шт | 1,2 | 3,68 | 21,82 | 126,40 | | |
| Итого за день | | | 27,7 | 21,9 | 141,77 | 973,91 | 42,44 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н С | № рецептур ы |
|------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога | 75 | 13,15 | 9,03 | 12,86 | 185,25 | 1,3 | 237 |
| | Чай с лимоном | 1/150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 2,35 | 393 |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 1/150 | 1,4 | 1,7 | 13,7 | 111,18 | 3,4 | 81 |
| | Биточки из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 6 | 282 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 1/110 | 12,9 | 13,5 | 11,8 | 219,8 | - | 165 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | - | 1 |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Компот из свежих яблок | 1/150 | 0,012 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 0,03 | 372 |
| Полдник | Печенье | 1шт | 2,7 | 1,65 | 18,3 | 197,4 | - | |
| | Чай с сахаром | 1/150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 2,31 | 397 |
| Итого за день | | | 46,37 | 41,50 | 156,13 | 1320,21 | 15,39 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная манная | 1/150 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 1,3 | 94 |
| | Бутерброд с сыром | 30/8 | 2,9 | 14,5 | 11,7 | 49,5 | | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 1/150 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,98 | 395 |
| Обед | Суп лапша домашняя | 1/150 | 1,63 | 4,31 | 8,72 | 80,28 | 2,8 | 86 |
| | Курица отварная | 1/5 | 10,55 | 6,8 | 0 | 103,13 | 9,6 | 86 |
| | Рис припущенный | 1/110 | 3,6 | 4,7 | 38,4 | 211,1 | - | 132 |
| | Икра кабачковая | 1/30 | 1,63 | 4,31 | 8,72 | 80,28 | 2,8 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | - | 1 |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Кисель из сока | 1/150 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 1,29 | 382 |
| Полдник | Чай с сахаром | 1/150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 2,31 | 397 |
| | Яблоко | | | | | | | |
| | Пряник | 1шт | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | | |
| Итого за День: | | | 36,08 | 46,93 | 193,8 | 1219,69 | 21,6 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтра к | Сырники из творога | 1/75 | 13,15 | 9,03 | 12,86 | 185,25 | 1,3 | 237 |
| | Чай с лимоном | 1/150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0,4 | 393 |
| Обед | Борщ с фасолью и картофелем | 1/150 | 1,4 | 1,9 | 13,7 | 111,18 | 3,4 | 81 |
| | Гуляш | 1/50 | 15,4 | 6,4 | 3,7 | 134 | 0,26 | 260 |
| | Макароны отварные | 1/110 | 5,3 | 4,6 | 29,3 | 189 | - | 204 |
| | Свекла отварная | 1/30 | 1,2 | 0,06 | 12,33 | 54,72 | 2,53 | 320 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 126 | - | 1 |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Компот из сухофруктов | 1/150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,29 | 376 |
| Полдни к | Чай с сахаром | 1/150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 397 |
| | Печенье | 1шт | 2,7 | 1,65 | 18,3 | 197,4 | - | |
| Итого за День: | | | 47,20 | 40,85 | 180,03 | 1406,90 | 8,20 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 1/65 | 5,75 | 10,29 | 1,15 | 120 | - | 215 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 3,6 | 4,7 | 38,4 | 211,1 | - | |
| | Чай с сахаром | 1/150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 1/150 | 1,2 | 0,6 | 12,33 | 54,72 | 2,53 | 82 |
| | Рагу из курицы с картофелем | 1/50 | 7,27 | 6,8 | 4,52 | 108,13 | 16,5 | 308 |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | - | 1 |
| | Компот из свежих яблок | 1/150 | 0,04 | 0,0 | 11,7 | 49,5 | 3,3 | 372 |
| Полдник | Выпечка пром.произв-ва | 1 шт | 2,72 | 1,65 | 18,3 | 197,4 | 0 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 1/150 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 3,3 | 395 |
| Итого за день | | | 30,47 | 32,98 | 150,1 | 1115,7 | 42,15 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептур ы |
|---------------------------|---------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная вязкая | 1/150 | 5,2 | 5,9 | 10 | 117,8 | 4,1 | 94 |
| | Бутерброд с маслом | 30/16 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 9,3 | 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 1/100 | 4,58 | 1,46 | 15,60 | 84 | 2,05 | 400 |
| Обед | Суп картофельный с клёцками | 1/50 | 1,72 | 1,85 | 10,29 | 62,85 | 0,03 | 85/120 |
| | Котлета из рыбы минтай | 1/50 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74 | 22,2 | 255 |
| | Пюре картофельное | 1/110 | 3,06 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 3,9 | 321 |
| | Морковь отварная | 1/40 | 1,23 | 4,11 | 6,68 | 69 | 6,14 | 129 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,16 | 0,8 | 19,32 | 94,4 | - | 1 |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Компот из свежих яблок | 1/150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,29 | 376 |
| Полдник | Печенье | 1 шт | 2,7 | 1,65 | 18,3 | 197,4 | | |
| | Сок | 1/100 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 401 |
| Итого за День: | | | 35,67 | 34,64 | 158,36 | 1172,65 | 48,11 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой ячневой | 1/150 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 1,3 | 94 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 0,1 | 8,3 | 14,62 | 75 | - | 1 |
| | Чай с лимоном | 1/150 | 0,4 | 2,33 | 11,7 | 49,5 | 3,3 | 395 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный | 1/150 | 0,97 | 3,61 | 5,27 | 57,42 | 0,03 | 77 |
| | Котлеты из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 6 | 282 |
| | Пюре гороховое | 1/110 | 1,98 | 3,71 | 9,49 | 79 | 16,35 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | - | 1 |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Компот из сухофруктов | 1/150 | 0,012 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 0,3 | 372 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 1/150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397 |
| | Пряник | 1 шт | 2,72 | 1,65 | 18,3 | 197,4 | | |
| Итого за первый День: | | | 27,60 | 41,13 | 169,09 | 1172,50 | 28,48 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептур ы |
|-----------------------|----------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами | 1/150 | 10,6 | 13,2 | 9,5 | 198,6 | 1,6 | 94 |
| | Хлеб пшеничный | 30/1 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | | 1 |
| | Чай с сахаром | 1/150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1.20 | 397 |
| Обед | Суп картофельный с фасолью | 1/150 | 1,4 | 0,06 | 13,7 | 111,18 | 3,4 | 81 |
| | Котлета рубленая из птицы | 1/50 | 5,6 | 5,4 | 17,5 | 140,7 | 9,6 | 305 |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 1/110 | 6,1 | 7,29 | 35,69 | 189 | 1,3 | 165 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,6 | 0,8 | 19,32 | 94,4 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Компот из свежих яблок | 1/150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,29 | 376 |
| Полдник | Какао с молоком | 1/150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| | Булочка | 1 шт. | 2,72 | 1,65 | 18,3 | 197,4 | - | 466 |
| Итого за День: | | | 40,75 | 40,99 | 199,00 | 1327,63 | 20,22 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой гречневой | 1/150 | 10,6 | 13,2 | 9,5 | 198,6 | 1,6 | 94 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 18,1 | 25,9 | 19,32 | 94,4 | | 1 |
| | Чай с сахаром | 1/150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/150 | 1,72 | 1,85 | 10,29 | 62,85 | 0,03 | 82 |
| | Плов из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 6 | 282 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,16 | 1,06 | 19,32 | 94,4 | | 1 |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Компот из сухофруктов | 1/150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,29 | 376 |
| Полдник | Печенье | 1 шт | 2,72 | 1,65 | 18,3 | 197,4 | - | |
| | Чай с сахаром | 1/150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| Итого за День: | | | 46,12 | 54,51 | 129,09 | 1281,79 | 8,93 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтра к | Каша вязкая молочная овсянная | 1/150 | 15,4 | 14,4 | 3,4 | 203,5 | 0,5 | 90 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 3,6 | 4,7 | 38,4 | 211,1 | - | 2 |
| | Чай с сахаром | 1/150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 1/50 | 1,02 | 2,95 | 12,33 | 54,72 | 2,53 | 57 |
| | Вареники с картофелем | 1/150 | 19,82 | 5,08 | 36,45 | 271,00 | | 441 |
| | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,16 | 1,06 | 19,32 | 94,4 | - | 1 |
| | Хлеб ржаной | 1/20 | 1,63 | 5,03 | 9,7 | 90,6 | - | 1 |
| | Компот из свежих яблок | 1/150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,29 | 376 |
| Полдн ик | Чай с сахаром | 1/150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| | Яблоко | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 368 |
| | Выпечка | 1шт | 2,72 | 1,65 | 18,3 | 197,4 | - | |
| Итого за День: | | | 43,98 | 42,01 | 169 | 1345,43 | 44,70 | |