

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Центр развития ребенка -
детский сад №1 с. Завьялово»
от 30.12.2020 №246

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

**на осенне-зимний период
для детей от 1 до 3-х лет**

с. Завьялово, 2020

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			11.56	13.23	58.48	395.33	3.24	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150.000	4.320	3.920	14.130	108.900	0.690	68
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2.340	2.000	10.640	70.010	0.980	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
	Вафли	20.000	0.640	0.560	16.220	68.420	0.000	326
обед:			16.55	12.43	74.09	476.13	9.39	
	Салат из белокочанной капусты	30.000	0.340	0.980	1.880	18.120	5.130	13
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150.000	2.880	2.520	10.020	74.510	3.710	65/1
	Каша вязкая гречневая	100.000	3.200	3.240	13.980	97.500	0.000	106/1
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	50.000	6.430	5.170	1.650	78.750	0.250	177
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0.330	0.020	20.820	85.500	0.300	253
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			7.99	6.73	40.79	257.69	9.26	
	Сдоба обыкновенная	50.000	3.120	2.360	26.150	141.000	0.000	290
	Молоко кипяченое	150.000	4.580	4.080	7.580	85.010	2.060	269
	Яблоки свежие	72.000	0.290	0.290	7.060	31.680	7.200	248/1
Итого за первый день:		1240.000	36.100	32.390	173.360	1129.150	21.890	
День 2								
завтрак:			9.92	13.17	52.78	369.06	7.29	
	Каша вязкая ячневая молочная	150.000	3.090	3.800	24.500	144.380	0.000	106/44
	Чай с молоком или сливками	150.000	2.660	2.330	11.310	77.000	0.020	263
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Яблоки свежие	72.000	0.290	0.290	7.060	31.680	7.200	248/1
обед:			20.71	13.67	57.95	405.41	51.61	
	Салат из горошка зеленого консервированного	30.000	8.950	1.560	1.880	25.080	3.300	12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150.000	2.330	3.200	5.940	61.890	11.150	56/1
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
	Рагу из овощей	100.000	2.230	4.040	10.160	86.670	14.330	87
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50.000	3.520	2.870	2.560	49.690	0.290	181
	Кисель из концентрата	150.000	0.050	0.000	11.310	44.130	22.500	318
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			20.26	13.78	29.55	322.65	2.43	
	Запеканка из творога	80.000	14.180	9.660	10.610	185.840	0.170	149
	Молоко сгущеное	20.000	1.500	0.040	11.360	51.800	0.200	316
	Молоко кипяченое	150.000	4.580	4.080	7.580	85.010	2.060	269
Итого за второй день:		1205.000	50.890	40.620	140.280	1097.120	61.330	
День 3								
завтрак:			8.71	10.32	43.08	300.30	3.39	
	Суп молочный с рисом	150.000	3.620	3.810	12.630	99.300	0.690	69
	Какао с молоком	150.000	3.150	2.720	12.960	89.000	1.200	266
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			16.91	14.24	80.58	520.38	22.21	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	150.000	5.060	1.800	8.810	71.430	6.210	67я
	Пюре картофельное	110.000	2.240	3.520	14.990	101.200	13.320	216
	Котлета "Здоровье"	50.000	4.750	4.200	2.200	65.500	0.000	184
	Компот из кураги	150.000	0.330	0.020	20.820	85.500	0.300	253/2
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Соус томатный	1000.000	1.160	4.200	8.020	75.000	2.380	235
полдник:			14.28	9.00	38.66	291.58	8.67	
	Пирожки печеные с капустой (дрожжи прессованные)	65.000	8.190	3.710	23.600	159.900	0.070	279/12
	Яблоки свежие	72.000	0.290	0.290	7.060	31.680	7.200	248/1
	Кефир, бифидфрут	200.000	5.800	5.000	8.000	100.000	1.400	270
Итого за третий день:		2255.000	39.900	33.560	162.320	1112.260	34.270	
День 4								
завтрак:			6.44	9.65	47.34	301.69	8.18	
	Каша манная жидкая молочная	150.000	2.250	3.570	19.730	120.000	0.000	111/1
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2.340	2.000	10.640	70.010	0.980	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Яблоки свежие	72.000	0.290	0.290	7.060	31.680	7.200	248/1
обед:			16.41	15.41	76.19	514.11	20.09	
	Икра свекольная	30.000	0.710	1.380	3.690	30.030	2.020	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150.000	2.130	1.700	10.860	67.160	5.150	64/2
	Капуста тушеная	100.000	2.010	3.770	6.760	73.000	12.200	84
	Котлеты рубленные из птицы	50.000	7.860	8.040	8.320	136.670	0.420	202
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0.330	0.020	20.820	85.500	0.300	253
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			3.32	5.64	41.48	229.34	0.06	
	Коржики молочные	50.000	3.260	5.620	30.990	187.340	0.040	298
	Чай с сахаром	150.000	0.060	0.020	10.490	42.000	0.020	261
Итого за четвёртый день:		1135.000	26.170	30.700	165.010	1045.140	28.330	
День 5								
завтрак:			11.27	14.54	48.91	368.76	4.01	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150.000	4.670	5.790	20.780	150.750	1.460	107
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2.340	2.000	10.640	70.010	0.980	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			13.57	11.97	72.50	457.74	21.78	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150.000	2.370	3.210	8.510	72.540	6.230	52/1
	Сметана	15.000	0.390	2.250	0.540	24.300	0.060	319
	Пюре картофельное	110.000	2.240	3.520	14.990	101.200	13.320	216
	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	50.000	4.870	2.470	1.900	52.450	1.870	156
	Компот из изюма	150.000	0.330	0.020	20.820	85.500	0.300	253/1
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			8.41	9.87	26.08	223.42	32.22	
	Омлет с зеленым горошком	100.000	6.570	8.700	3.710	117.860	2.520	132
	Яблоки свежие	72.000	0.290	0.290	7.060	31.680	7.200	248/1
	Творожок "Дашенька"	50.000	1.500	0.880	4.000	29.750	0.000	500
	Кисель из концентрата	150.000	0.050	0.000	11.310	44.130	22.500	318
Итого за пятый день:		1315.000	33.250	36.380	147.490	1049.920	58.010	
День 6								
завтрак:			9.84	13.03	51.28	362.39	2.55	
	Каша пшенная жидкая молочная	150.000	3.240	4.280	23.150	144.380	0.000	111/6
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2.340	2.000	10.640	70.010	0.980	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			20.10	11.34	81.70	509.56	12.92	
	Салат из белокочанной капусты	30.000	0.340	0.980	1.880	18.120	5.130	13
	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	150.000	3.450	2.400	7.350	64.500	7.200	63/1
	Пюре гороховое с маслом	100.000	9.090	4.570	23.350	170.000	0.000	120



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50.000	3.520	2.870	2.560	49.690	0.290	181
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0.330	0.020	20.820	85.500	0.300	253
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			1.90	7.09	26.99	179.46	20.61	
	Винегрет овощной	110.000	1.500	6.780	9.280	104.280	11.280	8
	Чай с лимоном	150.000	0.110	0.020	10.650	43.500	2.130	262
	Яблоки свежие	72.000	0.290	0.290	7.060	31.680	7.200	248/1
Итого за шестой день:		1280.000	31.840	31.460	159.970	1051.410	36.080	
День 7								
завтрак:			6.16	8.10	53.34	309.40	3.63	
	Каша пшеничная молочная	150.000	4.110	4.290	25.200	153.900	0.000	111/5
	Чай с лимоном	150.000	0.110	0.020	10.650	43.500	2.130	262
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			13.46	10.53	74.29	445.83	12.22	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150.000	2.330	3.200	5.940	61.890	11.150	56/1
	Макаронные изделия отварные	100.000	3.680	3.100	17.630	112.000	0.000	212
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50.000	3.520	2.870	2.560	49.690	0.290	181
	Компот из кураги	150.000	0.330	0.020	20.820	85.500	0.300	253/2
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
	Соус томатный	20.000	0.230	0.840	1.600	15.000	0.480	235
полдник:			19.84	13.00	34.79	335.08	9.68	
	Сырники из творога	100.000	18.690	12.670	11.400	234.000	0.250	142
	Молоко сгущенное	10.000	0.750	0.020	5.680	25.900	0.100	316
	Яблоки свежие	72.000	0.290	0.290	7.060	31.680	7.200	248/1
	Чай с лимоном	150.000	0.110	0.020	10.650	43.500	2.130	262
Итого за седьмой день:		1260.000	39.460	31.630	162.420	1090.310	25.530	
День 8								
завтрак:			8.62	10.61	42.56	299.98	9.09	
	Суп молочный с рисом	150.000	3.620	3.810	12.630	99.300	0.690	69
	Какао с молоком	150.000	3.150	2.720	12.960	89.000	1.200	266
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Яблоки свежие	72.000	0.290	0.290	7.060	31.680	7.200	248/1
обед:			18.93	14.87	73.71	509.47	21.24	
	Салат из моркови	30.000	0.380	0.030	3.190	17.550	1.440	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150.000	2.130	1.700	10.860	67.160	5.150	64/2
	Рагу из овощей	100.000	2.230	4.040	10.160	86.670	14.330	87
	Кнели куриные с рисом	50.000	10.490	8.580	2.940	130.840	0.020	207
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0.330	0.020	20.820	85.500	0.300	253
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			9.62	7.56	45.82	290.28	1.47	
	Ватрушка с повидлом (дрожжи прессованные)	60.000	3.820	2.560	37.820	190.280	0.070	283
	Кефир, бифидфрут	200.000	5.800	5.000	8.000	100.000	1.400	270
Итого за восьмой день:		1195.000	37.170	33.040	162.090	1099.730	31.800	
День 9								
завтрак:			8.78	11.48	59.34	375.91	8.18	
	Каша вязкая геркулесовая молочная	150.000	3.800	5.330	23.670	157.500	0.000	106/33
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2.340	2.000	10.640	70.010	0.980	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Бананы свежие	72.000	1.080	0.360	15.120	68.400	7.200	248/3
обед:			19.12	14.08	78.21	517.56	26.91	
	Салат из свеклы отварной	30.000	0.430	1.830	2.510	28.200	2.850	34



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150.000	1.310	1.710	8.580	54.900	4.950	60*
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	150.000	13.260	8.520	18.800	205.010	18.800	191
	Соус сметанный	30.000	0.420	1.500	1.760	22.200	0.010	241
	Компот из изюма	150.000	0.330	0.020	20.820	85.500	0.300	253/1
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			4.16	2.99	31.59	170.15	8.58	
	Котлеты картофельные	80.000	2.600	2.090	17.100	98.400	8.560	89
	Чай с сахаром	150.000	0.060	0.020	10.490	42.000	0.020	261
	Творожок "Дашенька"	50.000	1.500	0.880	4.000	29.750	0.000	500
Итого за девятый день:		1245.000	32.060	28.550	169.140	1063.620	43.670	
День 10								
завтрак:			10.83	12.96	41.74	326.59	8.94	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150.000	4.320	3.920	14.130	108.900	0.690	68
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2.340	2.000	10.640	70.010	0.980	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Батон	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	317
	Яблоки свежие	72.000	0.290	0.290	7.060	31.680	7.200	248/1
обед:			33.58	16.81	62.32	537.69	26.55	
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	30.000	2.720	3.700	2.510	54.200	19.650	42
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150.000	2.370	3.210	8.510	72.540	6.230	52/1
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	150.000	24.530	7.880	4.380	187.500	0.330	159
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0.330	0.020	20.820	85.500	0.300	253
	Хлеб пшеничный	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	310
	Хлеб ржаной	30.000	1.470	0.300	13.440	63.000	0.000	311
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
полдник:			4.19	4.25	38.50	205.91	1.76	
	Запеканка морковная	80.000	2.600	3.320	15.620	102.400	1.740	98
	Джем, повидло	15.000	0.030	0.030	8.390	31.760	0.000	313
	Творожок "Дашенька"	50.000	1.500	0.880	4.000	29.750	0.000	500
	Чай с сахаром	150.000	0.060	0.020	10.490	42.000	0.020	261
Итого за десятый день:		1250.000	48.600	34.020	142.560	1070.190	37.250	
Итого за весь период:		13380.000	375.440	332.350	1584.640	10808.850	378.160	
Среднее значение за период		1338.000	37.544	33.235	158.464	1080.885	37.816	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.959	27.125	58.917			

