

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №178**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
детским садом №178
М.В.Шарма



20 11 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,00	4,83	4,74	24,23	1 173,60	0,4	7.15/4/2
	Батон с маслом 30/5 гр	35,00	2,20	5,15	14,59	115,39		7.035/3.
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95,		7.354/1
	Итого	335,00	7,03	9,89	47,67	1 288,99	0,40	
10 часов	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20	7.033/7
	Итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00		
обед	Салат из отвар картофеля , моркови с луком,свеклы с соленным огурцом растительным маслом	40,00	0,58	3,59	4,39	55,93	32,5	7.29/1/2
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	150,00	1,98	3,80	12,27	98,33	32,5	7.255/2
	Капуста тушеная	120,00	2,42	3,71	9,09	76,84	31,3	7.н233
	Фрикадельки мясные паровые	60,00	10,92	10,40	2,75	164,13		7.230
	Компот из яблок	150,00	0,05	0,05	11,10	43,33		7.197/2
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		7.002/1
	Итого	550,00	17,93	21,91	52,14	492,86	63,80	
	Хлеб пшеничный 15 гр							
полдник	Йогурт питьевой	140,00	6,90	4,47	11,88	118,81	0,5	7.023-4
	Сгущенное молоко	10,00	0,76	0,09	5,91	33,79	1	7.262
	Лапшевик с творогом	80,00	9,46	12,15	9,46	206,44	0,2	7.н121/2
	Итого	230,00	17,12	16,71	27,25	359,04		
Итого за день		1 265,00	42,83	48,66	142,21	2 209,89	64,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная со сливочным маслом	150,00	4,35	5,60	17,82	143,86	0,44	7.н027
	Сыр	9,00	2,15	2,22	0,00	29,15		7.435/5
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,99	70,50		7.189-4
	Какао с молоком	150,00	2,82	2,69	13,43	96,40	0,5	7.14/10/2
	Итого	339,00	11,62	11,41	47,24	339,91	0,94	
10 часов	Яблоко	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5	7.131-2
	Итого	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5,00	
обед	Огурец свежий порционный	40,00	0,33	0,04	1,55	5,71		7.10/1/2
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150,00	1,31	2,94	10,29	74,20	32,5	7.258/2
	Суфле из рыбы	60,00	9,71	2,94	2,21	98,50		7.14/7/2
	Рис припущенный с овощами	120,00	2,85	3,09	22,43	131,25	12,23	7.337
	Напиток из шиповника	150,00	0,36	0,00	16,36	67,50		7.15/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		7.002/1
	Итого	550,00	16,54	9,37	65,38	431,46	44,73	
	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,14	7,52	34,65		7.144
полдник	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95,		7.354/1
	Картофель отварной	100,00	1,91	2,17	16,63	99,36	1	7.63с/2
	Печенье	15,00	1,56	0,78	11,52	68,70		7.005
	Итого	265,00	3,47	2,95	37,00	168,06		
Итого за день		1 304,00	32,16	24,26	165,20	992,89	50,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная со слив. маслом	150,00	3,54	4,53	16,13	129,62	0,1	7.н066-5
	Батон с маслом 30/5 гр	35,00	2,20	5,15	14,59	115,39		7.035/3.
	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,99	3,10	14,17	106,60	0,5	7.011
	Итого	335,00	8,73	12,78	44,89	351,61	0,60	
10часов								
	Яблоко	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5	7.131-2
	Итого	150,00	0,53	0,53	15,58	53,46	5,00	
Обед	Помидор свежий порционный	40,00	0,52	0,09	2,36	10,86	3,2	7.098/2
	Суп рыбный с крупой	150,00	6,31	2,13	12,99	101,55	32,5	7.423/2
	Азу	180,00	11,98	11,59	18,82	246,35	5,3	7.152
	Компот из сухофруктов	150,00	0,37	0,02	10,55	46,45		7.6/10/2,
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		7.002/1
	Итого	550,00	21,16	14,19	57,26	459,51	41,00	
	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,14	7,52	34,65		7.144
Полдник	Омлет натуральный 80 гр	80,00	7,80	11,06	1,39	152,06	0,1	7.2/6
	Печенье	15,00	1,56	0,78	11,52	68,70		7.005
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95,		7.354/1
	Итого	245,00	9,36	11,84	21,76	220,76	0,10	
	Итого за день	1 280,00	39,78	39,34	139,49	1 085,34	46,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
День 4								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,00	4,41	4,21	24,88,	166,41	0,5	7.14/4/2
	Повидло	8,00	0,03	0,00	6,65	25,20		7.185/5
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,99	70,50		7.189-4
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95,		7.354/1
	Итого	338,00	6,74	5,11	31,49	262,11	0,50	
10 часов	Яблоко	120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20	7.008
	Итого	120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком, с растительным маслом	40,00	0,64	2,69	4,55	41,59		7.6/1/2
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150,00	0,92	2,28	4,96	45,83	32,5	7.044с-1
	Плов из мяса кур	180,00	17,42	16,28	16,28	346,32		7.4/9/2
	Компот из кураги	150,00	0,44	0,00	15,39	62,75		7.110
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		7.002/1
	Итого	550,00	21,40	21,61	53,72	550,79	32,50	
	Запеканка из творога с яблоками	80,00	9,06	15,89	15,80	240,96	0,6	7.16/5/13
Полдник	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,14	7,52	34,65		7.144
	Сгущенное молоко	10,00	0,76	0,09	5,91	33,79	1	7.262
	Кефир	140,00	3,91	4,47	5,73	78,28	0,5	7.075-2
	Итого	245,00	14,87	20,59	34,96	387,68	2,10	
Итого за день		1 253,00	43,43	47,73	132,63	1 248,10	55,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке с маслом	150,00	3,97	5,36	17,35	136,60	3,5	7.н123с4 7.035/3.
	Батон с маслом 30/5 гр	35,00	2,20	5,15	14,59	115,39		
	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,99	3,10	14,17	106,60	0,5	
	Итого	335,00	9,16	13,61	46,11	358,59	4,00	7.011
10 часов	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20	7.033/7
Итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20,00		
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	40,00	0,69	2,43	4,64	40,03		7.425/4/2
	Суп-лапша с мясом кури со сметаной	150,00	5,57	2,94	8,41	88,22	32,5	
	Суфле из печени	60,00	13,73	5,05	1,82	117,59	-	
	Картофельное пюре с морковью	120,00	2,31	2,93	16,80	108,10	32,5	7.66с 7.078
	Компот из изюма	150,00	0,17	0,00	17,47	71,68		
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		
	Итого	550,00	24,45	13,71	61,68	479,92	65,00	7.002/1
Полдник	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95		7.354/1 7.144 7.005
	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,14	7,52	34,65		
	Печенье	15,00	1,56	0,78	11,52	68,70		
	Омлет с сыром	80,00	8,72	10,37	1,58	150,52	6	
Итого	260,00	11,42	11,29	29,47	253,87	6,00	7.167	
Итого за день		1 295,00	45,78	38,76	152,41	1 161,38	95,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150,00	5,35	6,45	22,16	187,29	3,5	7.11/4/4
	Батон с маслом 30/5 гр	35,00	2,20	5,15	14,59	115,39		7.035/3.
	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,99	3,10	14,17	106,60	0,5	7.011
	Итого	335,00	10,54	14,70	50,92	409,28	4,00	
10 часов	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20	7.033/7
	Итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20,00	
Обед	Салат из отварного картофеля с кукурузой и лука с раст маслом	40,00	0,76	2,47	6,34	55,34	32,5	7.27/1/2
	Суп гороховый со сметаной.	150,00	3,07	2,70	11,93	89,13	32,5	7.н086-4
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	60,00	8,62	7,99	4,15	134,42		7.н104
	Рагу из овощей	120,00	2,16	3,56	9,06	80,71	32,5	7.207
	Компот из кураги и изюма	150,00	0,28	0,00	11,49	46,96		7.4/10/2
	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	0,23	0,00	7,52	34,65		7.144
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		7.002/1
	Итого	565,00	17,10	17,08	63,03	495,51	97,50	
полдник	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95,		7.354/1
	Сгущеное молоко	10,00	0,76	0,09	5,91	33,79	1	7.262
	Запеканка творожная 80 гр	80,00	10,26	13,48	7,47	215,12	3,5	7.н039-6
	Итого	240,00	11,02	13,57	22,23	248,91	4,50	
Итого за день		1 290,00	39,41	45,50	151,33	1 222,70	126,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом							
		150,00	2,56	3,58	11,18	93,80	3,5	7.н162
	Сыр	9,00	2,15	2,22	0,00	29,15		7.435/5
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,99	70,50		7.189-4
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95		7.354/1
	Итого	339,00	7,01	6,70	36,02	193,45	3,50	
10 часов								
	Яблоко	120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20	7.008
	Итого	120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20,00	
Обед								
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40,00	5,50	2,97	4,22	46,55	1,2	7.20/1/2
	Щи с мясом со сметаной.	150,00	6,16	6,00	5,41	106,86	32,5	7.137/2
	Гуляш из отварного мяса	60,00	5,56	5,06	3,54	89,38		7.256
	Макаронные изделия отварные	120,00	4,71	2,78	32,74	187,70		7.н151-2
	Напиток из шиповника	150,00	0,36	0,00	16,36	67,50		7.15/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		7.002/1
	Итого	550,00	24,27	17,17	74,81	552,29	34,50	
Полдник	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,14	7,52	34,65		7.144
	Йогурт питьевой	140,00	6,90	4,47	11,88	118,81	0,5	7.023-4
	Печенье	15,00	1,56	0,78	11,52	68,70		7.005
	Омлет с картофелем запеченый	80,00	5,13	4,65	7,87	102,15	32,5	7.4/6
	Итого	235,00	13,59	9,90	31,27	289,66	33,00	
Итого за день		1 244,00	45,29	34,19	154,56	1 082,92	91,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом .	150,00	4,58	6,32	22,19	179,00	0,4	7.4/4
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,99	70,50		7.189-4
	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,03	0,14	31,40		7.1./6/1
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95,		7.354/1
10 часов	Итого	350,00	9,28	9,25	47,17	280,90	0,40	
	Яблоко							
		120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20	7.008
	Итого	120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20,00	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым луком, растительным маслом	40,00	1,06	4,58	8,66	86,85	32,5	7.34/1
	Борщ вегетарианский со сметаной							
		150,00	1,42	2,32	8,62	60,78	32,5	7.н136
	Котлета мясная	60,00	11,78	9,98	2,11	160,68		7.н163/6
	Греча с овощами	120,00	3,49	4,52	21,79	138,53		7.368-1
	Компот из сухофруктов	150,00	0,37	0,02	13,27	57,81		7.115/1
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		7.002/1
	Итого	550,00	20,10	21,78	66,99	558,95	65,00	
Полдник	Молоко	150,00	3,94	4,22	6,41	88,35		7.381
	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,14	7,52	34,65		7.144
	Печенье	15,00	1,56	0,78	11,52	68,70		7.005
	Гарнир овощной сборный	100,00	2,57	0,92	12,18	69,97		7.36/3/3
	Итого	280,00	9,21	6,06	37,63	261,67	0,00	
Итого за день		1 300,00	39,01	37,51	164,25	1 149,04	85,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом маслом.	180,00	4,17	5,43	13,52	131,04	0,4	7.н132/2
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,99	70,50		7.189-4
	Повидлю	8,00	0,03	0,00	5,39	20,40		7.185/6
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	8,85	36,95,		7.354/1
	Итого	368,00	6,50	6,33	43,75	221,94	0,40	
10 часов								
	Яблоко	120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20	7.008
	Итого	120,00	0,42	0,42	12,46	47,52	20,00	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с луком, с соленым огурцом из растительным маслом	40,00	0,57	5,36	4,41	74,62	3,2	7.30/1/2
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150,00	1,38	1,11	9,75	54,26	32,5	7.018/2
	Бигус с мясом куры	180,00	15,93	7,33	10,64	180,15		7.350/1
	Компот из кураги	150,00	0,44	0,00	15,39	62,75		7.110
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		7.002/1
	Итого	550,00	20,30	14,16	52,73	426,08	35,70	
Полдник	Пудинг из творога с морковью 80 гр	80,00	8,83	12,17	14,66	223,40	0,6	7.18/5/8
	Сгущеное молоко	10,00	0,76	0,09	5,91	33,79	1	7.262
	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,14	7,52	34,65		7.144
	Кефир	140,00	3,91	4,47	5,73	78,28	0,5	7.075-2
	Итого	245,00	14,64	16,87	33,82	370,12	2,10	
Итого за день		1 283,00	41,86	37,78	142,76	1 065,66	58,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блю	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная "Дружба" со сливочным маслом маслом.	150,00	4,11	5,42	16,99	145,32	0,4	7.н091
	Сыр	9,00	2,15	2,22	0,00	29,15		7.435/5
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,99	70,50		7.189-4
	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,99	3,10	14,17	106,60	0,5	7.011
	Итого	339,00	11,55	11,64	47,15	351,57	0,90	
10 часов	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20	7.033/7
	Итого	150,00	0,75	0,15	15,15	69,00	20,00	
Обед	Икра кабачковая	40,00	0,80	3,59	3,75	48,73		7.275/5
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	150,00	5,03	5,41	10,52	119,45	32,5	7.037с/3
	Биточки рыбные	60,00	11,30	4,59	5,39	117,66	0,51	7.355/4
	Картофельное пюре.	120,00	2,52	4,12	15,90	119,38	13	7.153
	Компот из чернослива и изюма	150,00	0,19	0,00	16,32	67,09		7.072
	Хлеб ржаной 30 гр	30,00	1,98	0,36	12,54	54,30		7.002/1
	Итого	550,00	21,82	18,07	64,42	526,61	46,01	
Полдник	Печенье	15,00	1,56	0,78	11,52	68,70		7.005
	Чай с молоком	150,00	0,99	1,06	8,41	50,55		7.12/10/2
	Свекла тушеная	60,00	0,96	1,86	6,94	45,94	0,6	7.н113/1
	Хлеб пшеничный 15 гр	15,00	1,14	0,14	7,52	34,65		7.144
	Итого	240,00	4,65	3,84	34,39	199,84	0,60	
Итого за день		1 279,00	38,77	33,70	161,11	1 147,02	67,51	