

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОБУ № \_\_\_\_\_



2021г.

Примерное десятидневное меню для детей в возрасте 3 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценность Ккал
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
<i>2 завтрак</i>						
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
<i>Обед</i>						
88, 24, 28, 29, 92	Салат из свеклы (или моркови) с маслом (или яблоками, или изюмом, или чесноком)	60	1,02	4	11,88	64,8
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166
528	Соус красный основной	50	0,38	1,03	3,66	23,6
482, 215	Капуста тушеная (или рагу овощное)	150	0,81	5,27	24,7	125
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
<i>Уплотненный полдник</i>						
320, 137	Картофель и овощи, тушеные в соусе (или картофель в молоке)	200	3,23	3,16	27,92	142,7
313, 695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,5	234,5
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	150	4,2	4,5	25,5	129
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>48,49</b>	<b>58,99</b>	<b>326,57</b>	<b>1888,5</b>
<b>2 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
52, 53	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	200	4,96	6,21	19,93	151,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
262	Какао с молоком	150	2,66	2,8	15,14	93,2
<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
<i>Обед</i>						
31, 32	Салат картофельный с зел. горошком (или сол. огурцами, или кваш. капустой)	60	1,24	6,06	9,12	93,8
110	Борщ из св. капусты, с мясом, со сметаной (или свекольник)	200/15/7	1,68	5,37	18,64	110,8
325	Котлета рыбная любительская	70	11,8	6,24	6,64	122
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
427	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,5	159
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
<i>Уплотненный полдник</i>						
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	120	20,9	5,5	25,7	233
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
881	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0	26,13	98,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>48,6</b>	<b>52,28</b>	<b>273,69</b>	<b>1732,8</b>
<b>3 день</b>						
<i>Завтрак</i>						
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	180/9	4,61	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3

628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
37	Салат из сол.огурцов (или из свеж. или кваш.капусты)	60	1,53	3	1,49	40,2
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,5
645, 439,	Плов из курицы (или курица отварная и рис припущенный)	70/150	22,1	19,87	44,29	431,3
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
335	Пирожок печеный	70	10,4	8,04	26,4	213
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Конфеты	20	0,8	7,9	10,29	113,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>65,62</i>	<i>68,11</i>	<i>287,06</i>	<i>1957,8</i>
	<i>4 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
165, 53	Суп молочный с клецками (или макаронными изделиями)	200	9,23	9,4	43,87	294,3
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
9, 27	Салат из моркови (или икра морковная или свекольная)	60	0,69	6,05	8,69	78,2
138	Суп гороховый	200	4,75	4,3	19,7	127,6
191	Печень по-строгановски	75/75	20,36	10,34	6	198,2
482	Капуста тушеная (или картофель и овощи, туш.в соусе)	130	0,61	2,01	20,15	81,8
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	150	6,06	5,2	35,44	204,8
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
300	Чай с сахаром	200	0,18	0	14,03	53,3
	Фрукты свежие	150	0,4	0	11,3	46
	Печенье	40	2,25	3,54	22,29	125,1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>52,76</i>	<i>53,33</i>	<i>311,58</i>	<i>1866,45</i>
	<i>5 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
83	Сельдь с луком	30/12/5	5,93	10,28	1,14	120,6
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8
180	Гуляш из говядины	70/70	21,7	18	4,97	267
472	Картофельное пюре	130	2,59	4,14	21,22	127,6
1041, 588	Напиток апельсиновый (или компот из сухофруктов)	180	0,12	0	22,67	85,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
154, 469,	Сырники из творога запеченные (или запеканка, или вареники ленивые)	120	21,9	3,31	26,4	220
834	Соус шоколадный	50	3	2,63	14,14	89,3
337	Шанежка наливная	70	5,5	10,47	36,89	254,6

	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>51,3</i>	<i>72,35</i>	<i>295,42</i>	<i>1760,3</i>
	<i>6 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
52	Суп молочный с крупой или клецками	200	4,96	6,21	19,93	151,1
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
28, 26, 29, 24	Салат из свеклы с чесноком (или сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	60	0,94	6	10,8	80,2
132	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,6
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,7	7,77	5,53	137
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	30	0,44	1,52	1,91	22,8
469	Макароны отварные	150	5,49	4,8	39,5	214
881	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0	26,13	98,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	180	12	7,83	29,4	200
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>56,51</i>	<i>67,2</i>	<i>293,99</i>	<i>1891,8</i>
	<i>7 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	<i>Обед</i>					
32,31	Салат картофельный с сол.огурцами (или кваш.капустой, или зел.горошком)	60	1,12	3,04	8,54	63
186, 224	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	200/48	6,37	4,71	17,49	131,7
309	Рыба, тушеная с овощами (или припущенная в молоке)	70/45	18,4	8,23	4,26	161
472	Картофельное пюре	150	2,59	4,14	21,22	127,6
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	18,1	0,7	20,1	157
550	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,61	4,11	32,2
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,4	26,59	188,4
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	200	4,2	4,5	25,5	129
	<i>ИТОГО</i>		<i>56,8</i>	<i>47,92</i>	<i>276,33</i>	<i>1725,5</i>
	<i>8 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,5
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
93	Винегрет овощной	60	1,06	4,02	6,78	62
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/15	3,33	4,25	21,6	130,9

439	Курица отварная	80	17,9	12,5	0,64	187
528	Соус красный основной	50	0,38	1,03	3,66	23,6
482	Капуста тушеная	150	0,81	5,27	24,7	125
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168
881	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0	26,31	98,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>52,25</i>	<i>55,68</i>	<i>284,74</i>	<i>1761</i>
	<i>9 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,9	14,96	160,9
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
92, 707, 88, 25	Салат из моркови (или свеклы) с яблоками (или с изюмом, или морковь, тушеная с яблоками)	60	0,59	4,04	10,81	70,3
186	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/7/15	1,09	5,43	11,31	89,8
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	11	10	6,99	160
463	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,98	4,9	37,57	213
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,8	132
687	Пирожки печеные	70	7,12	3,75	30	163
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>54,4</i>	<i>68,8</i>	<i>150,9</i>	<i>1772,7</i>
	<i>10 день</i>					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,4	34,55	179,3
628	Чай без сахара	150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
62	Салат из свежей или квашеной капусты	60	0,48	6	1,44	63,2
110	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,1
402	Азу	70/150	23,7	19,88	25,23	368,6
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
142, 143,	Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	120	12	7,29	27,04	202
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,2
	Печенье	40	2,25	3,54	22,29	125,1
286	Кофейный напиток	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
	<i>ИТОГО</i>		<i>58,4</i>	<i>59,07</i>	<i>180,6</i>	<i>1811,7</i>
	<i>Итого за весь период</i>		<i>545,13</i>	<i>603,73</i>	<i>2680,88</i>	<i>18168,55</i>
	<i>Среднее значение за период</i>		<i>54,51</i>	<i>60,37</i>	<i>268,09</i>	<i>1816,86</i>