



утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Радуга»

Г.А. Кривоzubова

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСНА

от 1,5 до 3 лет

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	150	8,10	6,32	29,28	201,6	1,56	199а
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	413
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12,73	12,19	55,75	379,26	2,565	
10:00 Фрукты и ягоды свежие								
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1,80	0,60	25,20	114	12	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1,80	0,60	25,20	114	12	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,80	2,85	53,12	3,28	32
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	1,12	3,07	4,08	49,14	49,520	205
ОБЕД	Сметана	5	0,29	1,65	0,40	17,82	17,82	488
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	9,67	7,64	2,46	117,19	0,517	293
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,51	2,15	16,82	100,56	0	219
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,28	18,48	65,60	507,26	72,407	
ПОЛДНИК	печенье	50	9,79	6,80	15,69	163,1	0,19	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	419
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			11,10	7,58	46,92	299,48	1,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,91	38,85	193,47	1300	88,172	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	5,48	5,04	16,10	131,8	0,98	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ЗАВТРАК	сыр (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			11,69	12,28	38,99	313,63	2,213	
10:00 Соки овощные, фруктовые и ягодные								
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,75	0,00	15,15	63,33	3	418.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,75	0,00	15,15	63,33	3	

ОБЕД	огурец соленый (порциями)	40		9,73	3,84	0	73,6	0 8	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150		1,38	3,23	10,15	75,57	10,05 82	
ОБЕД	Сметана	8		0,29	1,65	0,40	17,82	0,044 488	
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	150		11,37	8,91	24,09	222,18	3,57 308	
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150		0,00	0,00	9,83	39,46	0,825 211	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20		2,37	0,30	14,49	70,5	0 394	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30		2,51	0,46	12,69	66,12	0 394,3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		548		16,53	19,47	68,43	517,93	24,609	
ПОЛДНИК	хлеб пшеничный	20		2,37	0,30	14,49	70,5	0 394	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150		4,50	1,50	6,00	55,83	1,2 420,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170		11,54	12,42	38,65	310,35	1,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1146		40,16	44,47	156,37	1187,91	31,235	
День 3									
ЗАВТРАК	Каша жидкая "речневая"	150		6,39	7,58	23,15	186,63	1,635 199,3a	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150		2,37	2,01	11,97	75,84	0,975 414	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20		2,37	0,30	14,49	70,5	0 394	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5		0,04	3,62	0,06	33	0 6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325		11,17	13,51	49,67	365,97	1,815	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100		0,75	0,00	15,15	63,33	3 418,4	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100		0,75	0,00	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	40		0,64	4,04	1,30	45,05	10,12 17	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150		3,63	2,13	9,40	71,4	14,04 90	
ОБЕД	Пудинг рыбный запеченный	80		10,24	5,09	7,00	114,91	0,504 285	
ОБЕД	Рис отварной	90		2,15	6,24	15,53	126,67	0 133	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150		0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20		2,37	0,30	14,49	70,5	0 394,1	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30		2,51	0,46	12,69	66,12	0 394,3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560		21,63	15,40	80,45	548,98	17,582	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40		5,08	4,60	0,28	63	0 227	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150		0,04	0,01	7,89	31,57	0,03 411	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный с повидлом	20		2,37	0,30	14,49	70,5	0 394,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210		10,22	6,84	38,34	255,8	2,245	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195		44,82	36,35	193,66	1284,75	24,642	
День 4									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150		4,22	6,14	8,22	105,58	0,84 100	
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150		2,22	1,95	11,92	74,16	1,005 413	

ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ЗАВТРАК	сыр (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		328	10,19	11,62	38,47	299,23	2,688	
10:00	Фрукты и ягоды свежие	100	1,80	0,60	25,20	114	12	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,80	0,60	25,20	114	12	
ОБЕД	Икра овощная	40	0,52	1,65	2,86	28,4	1,748	56
ОБЕД	Сметана	5	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044	488
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1,62	1,75	12,27	71,59	9,9	86
ОБЕД	Капуста, тушенная с мясом	150	2,22	2,17	7,38	58	22,536	355
ОБЕД	Напиток	150	0,51	0,21	15,55	65,83	1,29	417
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		545	22,43	22,08	82,43	620,76	35,69	
ПОЛДНИК	Вафли	50	10,79	12,42	23,50	247,02	1,38	252
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	12,50	4,30	56,40	314,16	1,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1173	46,92	38,60	202,50	1348,15	51,668	

День 5

ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	150	5,24	6,43	25,83	182,44	1,635	199.1a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	9,96	11,43	66,61	409,98	2,82	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,75	0,00	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	40	0,42	4,08	2,21	48,27	7,64	18
ОБЕД	Уха с крупой	150	4,98	2,42	7,27	70,68	6,915	158
ОБЕД	Котлета рыбная	80	11,16	3,9	9,04	116	3,056	272
ОБЕД	Пюре картофельное	90	2,04	3,20	13,63	91,5	12,11	339
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	1,29	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	18,98	18,75	69,12	522,46	37,351	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103	412
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (повидло)	20/15	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		185	10,10	16,19	33,00	315,74	1,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	39,79	46,37	183,88	1311,51	44,711	

День 6

ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	150	5,96	6,43	25,08	182,44	1,635	199.4a
---------	--------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	--------

ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394	
ЗАВТРАК	сыр (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		328	10,74	12,36	51,60	361,78	1,348		
10:00	Фрукты и ягоды свежие	100	1,80	0,60	25,20	114	7	386г	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,80	0,60	25,20	114	7		
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,44	2,07	4,58	38,68	3,4	36	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77	
ОБЕД	Сметана	5	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044	488	
ОБЕД	Плов с мясом	150	12,49	13,76	27,09	282,29	0,75	375	
ОБЕД	Кисель из сока	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825	400	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		545	19,60	16,96	72,19	521,16	12,279		
ПОЛДНИК	Драчена	100	10,02	13,75	5,94	188,24	0,33	242	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03	411	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	19,08	13,69	24,93	299	0,193		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1243	49,82	43,31	159,02	1227,94	20,82		
День 7									
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	101	
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	413	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	10,19	11,62	38,47	299,23	1,905		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418,4	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,75	0,00	15,15	63,33	3		
ОБЕД	Огурцы соленные (порциями)	40	9,73	3,84	0	73,6	0	8	
ОБЕД	Борщ с картофелем и капустой	150	1,23	3,00	8,46	65,85	5,265	64	
ОБЕД	Сметана	5	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044	488	
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	18,77	3,04	14,97	180,67	6,12	292	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		545	23,48	16,41	96,94	631,66	9,93		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250	
ПОЛДНИК	Напиток из сока	150	0,51	0,21	15,55	65,83	1,29	417	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	12,02	15,18	77,35	495	2,055		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	46,44	43,21	227,91	1489,22	16,89
День 8							
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп	150	7,64	8,13	30,22	224,64	0,885
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0,394
ЗАВТРАК	сыр (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		328	8,76	10,06	50,07	326,24	2,118
10:00 Фрукты и ягоды свежие		100	1,80	0,60	25,20	114	7,386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,75	0,00	15,15	63,33	7
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком	40	0,58	2,44	2,67	34,96	6,264
ОБЕД	Уха рыбацкая	150	4,49	2,32	7,44	68,7	11,61
ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	11,47	5,72	2,18	105,75	0,504
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,11	2,24	14,54	75,96	12,11
Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах		150	0,00	0,00	9,83	39,46	0,105
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0,394,3
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0,394,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	53,41	21,42	72,16	720,46	29,614
ПОЛДНИК	булочка "Плюшка"	50	5,66	10,51	44,59	296	0,443
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	100	4,56	4,07	7,56	85	2,055
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	11,28	14,38	42,72	345,24	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1148	75,86	50,58	192,42	1550,59	39,092
День 9							
<i>наша кухня шведская</i>							
ЗАВТРАК	Суп-молочный с макаронными изделиями	150	4,22	6,14	8,22	105,58	0,84
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0,394
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	9,74	12,74	29,90	274,09	2,46
10:00 Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,418,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,75	0,00	15,15	63,33	3
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	40	9,73	3,84	0	73,6	0,8
ОБЕД	Свекольник	150	1,33	2,16	10,15	65,61	9,3
ОБЕД	Сметана	10	0,29	1,65	0,40	17,82	0,044
ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы или кролика	60	9,48	9,85	10,1	167,25	0,504
ОБЕД	Картофельное пюре	90	2,11	2,24	14,54	75,96	12,11
ОБЕД	Напиток	150	0,51	0,21	15,55	65,83	1,29
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,51	0,46	12,69	66,12	0,394,3
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0,394,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	18,10	6,94	62,03	384,55	16,217

