



## Примерное 10 дневное меню

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	9	10
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,17	7,43	20,3	168,12	0	185
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	18,1	120,9	0,65	395
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/ 0,07	0,9/ 7,8	14,94/ 0,1	58,6/ 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
	<b>Итого:</b>		<b>11,54</b>	<b>20,29</b>	<b>62,44</b>	<b>457,52</b>		
<b>Обед:</b>								
1	Салат из отварной свёклы с чесноком	40	0,42	6,02	2,47	65,71	2	
2	Суп гороховый с гренками на м/к бульоне	200/10	6,9	3,24	23,1	148,4	0,96	75
3	Плов из отварной говядины	150	14,14	11,7	13,97	214,34	0,67	265
4	Компот из сухофруктов	150	0,15	0	17,5	68,1	0,3	376
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>24,25</b>	<b>21,44</b>	<b>70,72</b>	<b>568,95</b>		
<b>Полдник:</b>								
1	Макароны отварные с сыром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	0	392
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
3	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
4	Конфета	30	0	0	23,8	9		
	<b>Итого:</b>		<b>2,52</b>	<b>0,93</b>	<b>46,45</b>	<b>114,91</b>		
<b>Итого за первый день:</b>			<b>38,31</b>	<b>42,66</b>	<b>179,61</b>	<b>1141,38</b>		

<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	93
<b>2</b>	Какао с молоком	150	4,0	4,42	18,32	126,6	0,97	397
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/ 0,07	0,9/ 7,8	14,94/ 0,1	58,6/ 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый яблочный	100	0,30	0,22	7,3	32,2	3,83	368
	<b>Итого:</b>		<b>12,38</b>	<b>19,44</b>	<b>59,66</b>	<b>433,1</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>1</b>	Щи со сметаной	200/7	2,54	4,36	14,0	101,0	30,5	67
<b>1</b>	Оладьи из печени с соусом	60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	60
<b>2</b>	Картофельное пюре	100	3,65	4,9	23,5	151,56	5,31	321
<b>3</b>	Компот из свежих яблок	150	0,04	0	19,15	72,8	0,3	372
<b>4</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>9,53</b>	<b>15,8</b>	<b>76,69</b>	<b>480,56</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>1</b>	Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,44	12,0	
<b>2</b>	Сухарь сливочный	30	2,8	3,6	22,5	130	0	
<b>3</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
	<b>Итого:</b>		<b>3,91</b>	<b>7,32</b>	<b>26,67</b>	<b>184,85</b>		
<b>Итого за второй день:</b>			<b>25,82</b>	<b>42,56</b>	<b>163,02</b>	<b>1098,51</b>		

<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>1</b>	Каша геркулесовая молочная	150	5,2	8,2	18,0	165,0	0	185
<b>2</b>	Чай с сахаром	150	0,13	0,03	10	37,91	0	392
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/ 0,07	0,9/ 7,8	14,94/ 0,1	58,6/ 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Банан	100	0,9	0	12,6	53,4		368
	<b>Итого:</b>		<b>8,61</b>	<b>16,93</b>	<b>55,64</b>	<b>385,81</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>1</b>	Суп картофельный с консервированной рыбой	200	2,16	2,6	14,33	88,24	2,8	68
<b>2</b>	Котлета мясная	70	15	10,1	5,15	170,9	0	282
<b>3</b>	Гречка отварная с маслом	100	5,0	6,1	15,4	136,0	0	302
<b>4</b>	Соус томатный	35	0,28	0,03	0,8	4,55	14,7	200
<b>5</b>	Компот из чернослива с курагой	150	0,68	0,0	29,45	81,66	3,15	372
<b>6</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>25,76</b>	<b>19,31</b>	<b>78,81</b>	<b>553,75</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>1</b>	Булочка дорожная	60	5,0	7,1	26,2	185,4	0	470
<b>2</b>	КМП Снежок	150	4,35	3,75	6,15	79,5	1,6	401
	<b>Итого:</b>		<b>9,35</b>	<b>10,85</b>	<b>32,35</b>	<b>264,9</b>		
<b>Итого за третий день:</b>			<b>43,69</b>	<b>47,09</b>	<b>166,8</b>	<b>1204,46</b>		

<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>1</b>	Каша вязкая из пшена и риса на молоке («Дружба»)	150	15,9	12,95	17,0	246,9	6,3	185
<b>2</b>	Чай с сахаром	150	0,13	0,03	10	37,91	0	392
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/ 0,07	0,9/ 7,8	14,94/ 0,1	58,6/ 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	399
<b>Итого:</b>			<b>18,91</b>	<b>21,78</b>	<b>41,96</b>	<b>460,31</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>1</b>	Борщ со сметаной	200/7	2,75	4,4	17,5	114,1	12,8	57
<b>2</b>	Голубцы ленивые	80	7,05	4,52	10,13	109,5	4,7	46
<b>3</b>	Вермишель с маслом	100	4,7	3,61	31,4	180		309
<b>4</b>	Соус томатный	35	0,28	0,03	0,8	4,55	14,7	200
<b>5</b>	Кисель	150	0,33	0	16,74	68,36	0,3	502
<b>6</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
<b>Итого:</b>			<b>17,75</b>	<b>13,04</b>	<b>90,25</b>	<b>548,91</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>1</b>	Песочник	50	4,38	10,78	38,04	266,48	0	
<b>2</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
<b>Итого:</b>			<b>5,16</b>	<b>11,47</b>	<b>39,03</b>	<b>279,89</b>		
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>41,82</b>	<b>46,65</b>	<b>171,24</b>	<b>1289,11</b>		

<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>1</b>	Омлет	80	8,1	13,7	1,7	161,7	0,1	215
<b>2</b>	Кофейный напиток «Цикорий»	150	3,64	4,16	18,1	120,9	0,65	395
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,70	9,63	12,30	163,56	0,104	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
	<b>Итого:</b>		<b>17,79</b>	<b>27,49</b>	<b>41,1</b>	<b>485,16</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>1</b>	Салат из вареной моркови с чесноком	30	1,56	1,06	4,54	32,7	3	
<b>2</b>	Суп вермишелевый на м/к бульоне	200	2,16	2,6	14,33	88,24	2,8	82
<b>3</b>	Фрикадельки рыбные	75	8,8	4,36	5,83	98		264
<b>4</b>	Картофельное пюре	100	3,65	4,9	23,5	151,56	5,31	321
<b>5</b>	томатный соус	35	0,28	0,03	0,8	4,55	14,7	200
<b>6</b>	Напиток из лимонов	150	0,12	0	12,85	51,63	2,2	374
<b>7</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>19,21</b>	<b>13,43</b>	<b>75,53</b>	<b>499,08</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>1</b>	Коржик сметанный	40	3,2	9,7	30	218,07	0,21	7
<b>2</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
	<b>Итого:</b>		<b>3,98</b>	<b>10,39</b>	<b>30,99</b>	<b>231,48</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>40,98</b>	<b>51,31</b>	<b>147,62</b>	<b>1215,72</b>		

<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>1</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,05	14,12	26,26	160,0	0	
<b>2</b>	Какао с молоком	150	4,0	4,42	18,32	126,6	0,97	397
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/ 0,07	0,9/ 7,8	14,94/ 0,1	58,6/ 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Банан	100	0,9	0	12,6	53,4		368
	<b>Итого:</b>		<b>12,33</b>	<b>27,24</b>	<b>72,13</b>	<b>469,5</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>1</b>	Свекольник со сметаной	200/7	2,67	4,36	20,5	127,0	6,59	58
<b>2</b>	Бефстроганов в томатном соусе	60/20	13,13	7,22	2,6	128,1	0,4	277/200
<b>3</b>	Вермишель с маслом	100/10	4,7	3,61	31,4	180,0		309
<b>4</b>	Кисель	150	0,33	0	16,74	68,36	0,3	
<b>5</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>23,47</b>	<b>15,67</b>	<b>84,92</b>	<b>575,86</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>1</b>	Булочка домашняя	70	5,3	9,1	41,7	269,8		469
<b>2</b>	Молоко 3,2% жирности	150	4,4	4,8	7,05	87,5	1,95	397
	<b>Итого:</b>		<b>9,7</b>	<b>13,9</b>	<b>48,75</b>	<b>357,3</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>35,5</b>	<b>45,65</b>	<b>165,21</b>	<b>1402,66</b>		

<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>1</b>	Каша пшённая молочная	150	4,27	4,57	14,25	108,6	0,6	185
<b>2</b>	Чай с сахаром и молоком	150	1,56	1,6	14,3	74,5	0,45	394
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/ 0,07	0,9/ 7,8	14,94/ 0,1	58,6/ 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,35	0	9	39	8,6	368
	<b>Итого:</b>		<b>8,56</b>	<b>14,87</b>	<b>52,59</b>	<b>351,9</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>1</b>	Суп картофельный с бобовыми со сметаной на м\к бульоне	200	7,1	4,0	14,4	120,0		81
<b>2</b>	Салат сельдь с луком	24	3,0	3,2	0,78	43,5	0,9	
<b>3</b>	Картофель тушеный с мясом	150\50	19	16,4	32	350	8,9	291
<b>4</b>	Компот из свежих фруктов	150	0,27	0,0	14,97	57,0	3,15	372
<b>5</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>32,01</b>	<b>24,08</b>	<b>75,83</b>	<b>642,9</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>1</b>	Творожная запеканка с повидлом	100/20	16,2	11,24	29,5	203,1	0,36	240
<b>2</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
	<b>Итого:</b>		<b>16,98</b>	<b>11,93</b>	<b>30,49</b>	<b>216,51</b>		
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>57,55</b>	<b>50,88</b>	<b>158,91</b>	<b>1210,05</b>		



<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>1</b>	Каша пшеничная молочная	150	6,2	8	25	195,5	0	185
<b>2</b>	Чай с сахаром и молоком	150	1,56	1,6	14,3	74,5	0,45	393
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/ 0,07	0,9/ 7,8	14,94/ 0,1	58,6/ 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	0,10	46	2	399
	<b>Итого:</b>		<b>10,64</b>	<b>18,4</b>	<b>54,44</b>	<b>445,5</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>1</b>	Рассольник со сметаной	200/7	1,8	4,4	15,05	106,0	9,4	76
<b>2</b>	Капуста тушеная с мясом	140/40	2,8/14,1	3,4/ 9,85	8,9/ 0,67	73,6/147,4	29,4	336
<b>3</b>	Компот из сухофруктов	150	0,15	0	17,5	68,1	0,3	376
<b>4</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>21,49</b>	<b>18,13</b>	<b>55,8</b>	<b>467,5</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>1</b>	Оладьи со сгущенным молоком	90	6,6	11,9	33,16	267,3	0,7	267
<b>2</b>	Чай с молоком	150	4,4	4,8	7,2	82,5	0,8	400
	<b>Итого:</b>		<b>11,0</b>	<b>16,7</b>	<b>40,36</b>	<b>349,8</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>43,13</b>	<b>53,23</b>	<b>150,6</b>	<b>1262,8</b>		

<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>1</b>	Каша рисовая молочная	150	5,2	4,2	26,3	158,3	0,6	185
<b>2</b>	Чай с сахаром	150	0,16	0	12,0	45,5	0	392
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/ 0,07	0,9/ 7,8	14,94/ 0,1	58,6/ 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46	2	399
	<b>Итого:</b>		<b>8,24</b>	<b>13,0</b>	<b>53,44</b>	<b>379,3</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>1</b>	Суп крестьянский со сметаной	200/7	2,53	4,6	17,1	117,9	6,6	80
<b>2</b>	Ежики в томатном соусе	65/50	15	11,3	13,7	234,0	4,7	354/200
<b>3</b>	Картофельное пюре	100	3,65	4,9	23,5	151,56	5,31	321
<b>4</b>	Компот из кураги	150	0,12	0	3,5	81,7	0,36	376
<b>5</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>23,82</b>	<b>21,28</b>	<b>71,48</b>	<b>657,56</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>1</b>	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/30	2,31/ 4,67	0,9/5,9	14,9/0	78,6/72	0 /0,14	1/7
<b>2</b>	Яблоко запеченное	70/5	0,6	0,6	43,7	105,4	2,9	385
<b>3</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
	<b>Итого:</b>		<b>8,36</b>	<b>8,09</b>	<b>59,59</b>	<b>269,41</b>		
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>40,42</b>	<b>42,37</b>	<b>184,51</b>	<b>1306,27</b>		

<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>Завтрак:</b>								
<b>1</b>	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3		205
<b>2</b>	Какао с молоком	150	4,0	4,42	18,32	126,6	0,97	397
<b>3</b>	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,31/ 0,07	0,9/ 7,8	14,94/ 0,1	58,6/ 70,9	0	1
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	0,10	46	2	100
	<b>Итого:</b>		<b>12,48</b>	<b>17,42</b>	<b>69,46</b>	<b>506,4</b>		
<b>Обед:</b>								
<b>1</b>	Винегрет	59	0,28	0,06	3,26	50,3	7,7	
<b>2</b>	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,31	2,75	19,15	108,44	12	80
<b>3</b>	Рыба запеченная	80	10,3	4,8	6,3	108,3	0,3	254
<b>4</b>	Рис отварной с томатной подливой	70/20	2,42	3,42	22,7	132,1	25	316
<b>5</b>	Компот из чернослива с курагой	150	0,68	0,0	29,45	81,66	3,15	372
<b>6</b>	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	
	<b>Итого:</b>		<b>18,63</b>	<b>11,51</b>	<b>94,54</b>	<b>553,2</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>1</b>	Чай с молоком	150	0,78	0,69	0,99	13,41	0,36	
<b>2</b>	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	
	<b>Итого:</b>		<b>1,78</b>	<b>9,49</b>	<b>19,79</b>	<b>167,61</b>		
<b>Итого за десятый день</b>			<b>32,89</b>	<b>38,42</b>	<b>183,79</b>	<b>1227,21</b>		

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.