Утверждаю:

Заведующая МБДОУ д/с № 15

_____ М.В.Татарникова

примерное десятидневное меню
для дошкольных образовательных учреждений МО г. Горячий Ключ
возрастная группа от 1,5 до 3 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1	**Дети от 1,5 до3 лет**							
Завтрак:	Салат из моркови	30	0,35	1,52	3,38	29,04	1,36	49 [1]
	Каша вязкая с маслом и сахаром (гречневая)	160	4,67	4,86	25,83	166	0	168
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	1167 [4]
	Сыр (порциями)	5	1,14	1,47	0	18	0,03	7
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,59	0,28	16,8	74,9	0	
2-ой завтрак:	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед:	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,94	1,6	19
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	80
	Котлеты рубленные (говядина)	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,1	282
	Капуста тушеная	110	2,18	4,08	10,44	86,9	18	132
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0	
15ч30мин:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,89	1,55	1,87	25,08	3,3	10
	Котлеты рыбные запечённые	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,52	321
	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	17,56	71,07	3,96	1201 [4]
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	11,6	53,75	0	
Итого за день:			**48,87**	**41,71**	**209,16**	**1396,4**	**64,53**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2	**Дети от 1,5 до3 лет**							
Завтрак:	Салат из моркови и яблоками	50	0,42	2,62	3,93	40,95	3,46	40
	Каша жидкая с маслом и сахаром (хлопья овсянные "Геркулес")	180	3,21	5,64	23,08	149,62	0	185
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Сыр (порциями)	7	1,59	2,05	0	25,2	0,042	7
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,59	0,28	16,8	74,9	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из капусты квашеной	30	0,38	1,5	2,24	24,06	6	95 [4]
	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)/ со сметаной	155	1,38	3,82	10,12	80,45	4,54	76
	Мясо тушённое с овощами в соусе	180	17,1	14,06	11,68	241,41	3,93	274
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,19	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
15ч30мин:	Варенец	150	3,75	4,2	6	74,55	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Тыква, припущенная с яблоками и изюмом	40	0,45	1,15	5,96	34,8	1,84	131
	Запеканка из творога/ с повидлом	150/10	17,58	12,05	23,65	272	0,29	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Сдоба обыкновенная	30	2,33	1,42	15,68	85,2	0	466
Итого за день:			**59,41**	**53,76**	**204,79**	**1522,64**	**36,612**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3	**Дети от 1,5 до3 лет**							
Завтрак:	Каша жидкая с маслом и сахаром (пшеничная)	160	3,31	3,95	25,2	150	0	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Сыр (порциями)	5	1,14	1,47	0	18	0,03	7
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:	Салат из свеклы	25	0,36	1,52	2,09	23,47	2,37	33
	Щи из квашеной капусты с картофелём/с мясом/ со сметаной	150/10/5	3,67	5,35	4,21	79,75	8	71
	Котлеты рубленные из птицы	70	11,23	10,13	11,64	183,17	0,63	305
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Уплотнённый полдник:	Огурец солёный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
	Голубцы ленивые	190	14,62	11,63	22,3	252,59	20,4	298
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Булочка "Веснушка"	35	2,34	1,84	16,16	90	0,03	473
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
Итого за день:			**57,17**	**52,6**	**210,24**	**1535,43**	**58,49**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4	**Дети от 1,5 до3 лет**							
Завтрак:	Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	51 [4]
	Омлет натуральный	130	12,95	15	2,22	195,68	0,2	215
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	1167 [4]
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,22	9,73	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)/ с птицей	150/15	6,46	5,2	9,79	112,5	3,49	81
	Рыба, запечённая с картофелем	180	13,83	7,65	19,36	201,61	7,78	250
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,34	0,08	25,49	103,95	9,67	374
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Фрукты (апельсин)	50	0,45	0,1	4,05	21,5	30	
	Лапшевник с творогом/ со сметаной	150/8	13,46	9,26	31,43	262,8	0,12	212
	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,55	1,08	384
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
Итого за день:			**62,87**	**54,29**	**200,17**	**1533,31**	**78,64**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5	**Дети от 1,5 до3 лет**							
Завтрак:	Каша жидкая, с маслом и сахаром (пшено)	160	3,46	4,57	24,7	154	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Вафли	15	0,58	4,59	9,37	81,3	0	
	Сыр (порциями)	5	1,14	1,47	0	18	0,03	7
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
2-ой завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Обед:	Редька с маслом	30	0,52	2,15	1,95	29,3	7,69	104 [4]
	Борщ вегетарианский (мелкошинованный)	150	1,64	3,57	8,21	71,55	10,66	59
	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,25	8,35	6,86	139,97	0,13	288
	Рагу овощное (3 вариант)	100	1,8	4,05	10,56	85,9	8,56	344
	Кисель из яблок сушёных	150	0,17	0,01	26,4	106,65	0,11	379
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Варенец	150	3,75	4,2	6	74,55	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Тыквенно-яблочная запеканка/с соусом молочным сладким	150/30	4,02	5,36	29,09	181,22	6,43	157/ 351
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Пирожки печённые из дрожевого теста с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	454
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
Итого за день:			**45,57**	**48,82**	**225,4**	**1511,14**	**38,9**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6	**Дети от 1,5 до3 лет**							
Завтрак:	Салат из моркови	50	0,59	2,54	5,64	48,4	2,27	49 [1]
	Макароны, запечённые с сыром	100	4,7	2,27	19,72	118	0,02	207
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	1167 4
	Сушка	10	1,09	0,13	6,88	33,1	0	
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,6	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,59	0,28	16,8	74,9	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,89	1,55	1,87	25,08	3,3	10
	Свекольник (на мясном бульоне)	150	2,31	4,46	9,87	88,86	4,21	12 [2]
	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,28	2,19	124,5	0,005	278
	Капуста тушеная	110	2,18	4,08	10,44	86,9	18	132
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Уплотнённый полдник:	Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	51 [4]
	Рыба отварная	80	14,03	0,55	0,63	64	0,58	242
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	16,67	67,17	1,92	1201 [4]
	Булочка ванильная	40	3,16	3,25	21,79	128,8	0	467
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
Итого за день:			**53,57**	**42,01**	**213,78**	**1436,06**	**57,275**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7	**Дети от 1,5 до3 лет**							
Завтрак:	Салат из капусты квашеной	30	0,38	1,5	2,24	24,06	6	95 [4]
	Омлет с картофелем	120	8,92	11,2	9,28	174	4,94	218
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	10	
Обед:	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Борщ с капустой и картофелем/с мясом/ со сметаной	150/15/5	5,08	6,22	7,82	107,6	6,17	57
	Биточки рубленные (говядина)	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,1	282
	Икра свекольная	100	2,3	4,6	12,3	100,09	6,7	54
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,19	73,2	1,29	372
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Фрукты (апельсин)	50	0,45	0,1	4,05	21,5	30	
	Каша манная с тыквой	165	4,03	5,05	21,67	148,2	3,91	170
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Пирожки печённые из дрожевого теста с повидлом	60	3,46	1,4	33,34	159,6	0,024	454
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,48	0,16	9,6	42,8	0	
Итого за день:			**52,26**	**51,48**	**205,65**	**1492,82**	**73,854**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8	**Дети от 1,5 до3 лет**							
Завтрак:	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Сыр (порциями)	7	1,59	2,05	0	25,2	0,042	7
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,22	9,73	20
	Суп картофельный с клёцками (на куринном бульоне)	150	1,26	2,02	7,28	52,32	3,45	85
	Плов из птицы	180	18,66	6,54	30,1	254,25	0,46	304
	Кисель из яблок сушёных	150	0,17	0,01	26,4	106,65	0,11	379
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Варенец	150	3,75	4,2	6	74,55	1,05	401
Уплотнённый полдник:	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	38
	Пудинг из творога (запечённый)/ с киселём молочным	130/20	20,1	14,36	34,65	348,64	0,39	235
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за день:			**65,07**	**47,37**	**204,21**	**1494,79**	**33,892**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9	**Дети от 1,5 до3 лет**							
Завтрак:	Салат из моркови	30	0,35	1,52	3,38	29,04	1,36	49 [1]
	Суп молочный с крупой хлопья овсяные "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
2-ой завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:	Салат из редьки с овощами	30	0,46	3,63	1,63	40,63	5,55	106 [4]
	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с птицей	150/15	4,78	3,74	10,28	94,5	5,14	82
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запечённые	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46	248
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	17,56	71,07	3,96	1201 [4]
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Уплотнённый полдник:	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,92	40,04	2,68	54
	Рагу овощное с кашей	120	2,02	4,54	11,32	133,92	5,42	450 [4]
	Булочка "Веснушка"	35	2,34	1,84	16,16	90	0,03	473
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,59	0,28	16,8	74,9	0	
Итого за день:			**47,99**	**45,91**	**200,03**	**1433,6**	**55,23**	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10	**Дети от 1,5 до 3 лет**							
Завтрак:	Фрукты (груша)	50	0,2	0,15	5,15	23,5	2,5	185
	Каша жидкая с маслом и сахаром (рисовая)	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	0	6
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,22	0,24	14,4	64,2	0	
2-ой завтрак:	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
Обед:	Салат из капусты квашеной	30	0,38	1,5	2,24	24,06	6	95 [4]
	Суп картофельный с крупой (гречневой)/ с мясом	150/15	5,18	4,22	8,57	93	4,95	80
	Запеканка картофельная с мясом (или печенью)	180	13,65	10,69	28,91	266,62	4,27	291
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,19	73,2	1,29	372
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	0	
15ч30мин:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Уплотнённый полдник:	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35
	Рыба соленая (порциями)	40	6,8	3,43	0	57,6	0	8
	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,9	14	318
	Чай с лимоном	150/7/5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	1168 [4]
	Пирожки печённые из дрожевого теста с творогом	60	6,7	3,07	23,39	147,6	0,01	454
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,85	0,2	12	53,5	0	
Итого за день:			**51,64**	**42,96**	**226,22**	**1489,86**	**53,4**	