

**Утверждаю**

**Заведующий МАДОУ №1**

\_\_\_\_\_ **Ю.В. Астапенко**

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания  
воспитанников МАДОУ «Детский сад №1» города Сорочинска  
Оренбургской области (возраст детей от 1,5 до 3 лет)**

	Организация: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 1"					
	Название меню: примерное 10-дневное меню					
	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,2</b>	<b>12,2</b>	<b>48,6</b>	<b>337,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,4	0,1	9,1	41,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>41,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4,1	4,2	57,2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3,7	4,3	8,5	87,7
54-1г	Макароны отварные	110	3,9	3,6	24,1	144,3
54-2м	Гуляш из говядины	50	8,5	8,3	1,9	116,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	93,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>21,1</b>	<b>21</b>	<b>71,9</b>	<b>559,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
54-1т	Запеканка творожная	50	9,9	3,6	7,4	101,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>14,3</b>	<b>7,4</b>	<b>14,6</b>	<b>181,4</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>44</b>	<b>40,7</b>	<b>144,2</b>	<b>1119,7</b>
--	----------------------	-------------	-----------	-------------	--------------	---------------

	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,3</b>	<b>14,8</b>	<b>46,3</b>	<b>364,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,4	0,1	9,1	41,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>41,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	4	3,9	54,4
54-8с	Суп гороховый	150	4,3	3,1	11,2	83,2
54-11г	Картофельное пюре	110	2,3	3,9	14,5	102,2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	6,4	4	6,3	86,8
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-22хн	Кисель	150	0,2	0,1	9,2	37,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>18,9</b>	<b>16,1</b>	<b>74,4</b>	<b>511,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>7,2</b>	<b>31,7</b>	<b>223,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>36,9</b>	<b>38,2</b>	<b>161,5</b>	<b>1140,6</b>

	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3,7	3,4	13,8	100,1
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,3</b>	<b>9,5</b>	<b>33,6</b>	<b>252,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,4	0,1	9,1	41,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>41,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0,8	2,7	4,6	45,7
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18,1	16,9	15,5	286,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	93,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>26,4</b>	<b>22,8</b>	<b>61,8</b>	<b>556,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-15в	Творожник песочный	50	5,99	6,4	20,2	162,6
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,39</b>	<b>10,2</b>	<b>27,4</b>	<b>242,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>46,69</b>	<b>44,1</b>	<b>131,9</b>	<b>1111,3</b>

	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	5,8	7,1	26,4	192,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>45,6</b>	<b>339,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,4	0,1	9,1	41,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>41,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-32з	Морковь в нарезке	40	0,9	0,1	4,8	23,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,6	1,6	11,6	75,6
54-3м	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9
54-22хн	Кисель	150	0,2	0,1	9,2	37,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>24,1</b>	<b>16</b>	<b>64,2</b>	<b>496,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	50	3,1	1,4	32,4	154,4
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>5,2</b>	<b>38,7</b>	<b>230,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>42</b>	<b>34,3</b>	<b>157,6</b>	<b>1108,1</b>

	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,5</b>	<b>9,2</b>	<b>35,6</b>	<b>251,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	4	3,9	54,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,7	26,4	171,4
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	60	6,6	6,7	6,1	111
54-3соус	Соус красный основной	25	0,7	0,5	1,8	14,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	93,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>21,5</b>	<b>20,8</b>	<b>75,7</b>	<b>574,7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>8,7</b>	<b>44,4</b>	<b>287,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>37,9</b>	<b>40,3</b>	<b>165,8</b>	<b>1175,6</b>

	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,5</b>	<b>10,6</b>	<b>44,3</b>	<b>311,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	4	3,9	54,4
54-4с	Рассольник домашний	150	2,3	3,1	6,2	65,7
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,1	29	261,6
54-22хн	Кисель	150	0,2	0,1	9,2	37,9
Пром.	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	93,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>18,3</b>	<b>19</b>	<b>66,7</b>	<b>513,5</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли	50	2	15,3	31,3	270,5
Пром.	Молоко 2.5%	150	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>20,3</b>	<b>40,9</b>	<b>377,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>36,1</b>	<b>50</b>	<b>162</b>	<b>1245</b>

	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-6о	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>13,4</b>	<b>14,2</b>	<b>41,6</b>	<b>347,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	40	0,5	1,3	2,8	25,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4,4	5,1	9,4	101
54-11г	Картофельное пюре	110	2,3	3,9	14,5	102,2
54-4м	Котлета из говядины	60	9,1	8,7	8,2	147,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	<b>20,9</b>	<b>19,4</b>	<b>76,8</b>	<b>565,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка с творогом	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>21,3</b>	<b>262,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>47,4</b>	<b>47,8</b>	<b>149,8</b>	<b>1218,7</b>



	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	5,1	0,1	46,3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7</b>	<b>9,7</b>	<b>31</b>	<b>239,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	40	0,6	0	3,5	16,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-21г	Горошница	110	10,6	1	24,8	150,2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	60	6,4	4	6,3	86,8
54-3соус	Соус красный основной	25	0,5	0,4	1,3	10,6
54-22хн	Кисель	150	0,2	0,1	9,2	37,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>26</b>	<b>10,2</b>	<b>79,8</b>	<b>514</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	50	4,3	1,5	28,4	143,9
Пром.	Молоко 2.5%	150	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,1</b>	<b>6,5</b>	<b>38</b>	<b>250,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>44,8</b>	<b>28</b>	<b>158,9</b>	<b>1064,8</b>

	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	5,1	0,1	46,3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	6	4,7	26,4	171,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	9,3	66,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,3</b>	<b>12,1</b>	<b>45,6</b>	<b>331,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0,9	3,1	5,3	53,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6,5	4,5	10,4	108,6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19,8	19,8	12	305,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>31,8</b>	<b>27,8</b>	<b>72,6</b>	<b>669,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	50	5,2	3,1	8,7	83,2
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9,6</b>	<b>6,9</b>	<b>15</b>	<b>159,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>52,2</b>	<b>46,9</b>	<b>143,3</b>	<b>1203,5</b>

	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	5,1	0,1	46,3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,7</b>	<b>11,9</b>	<b>38,8</b>	<b>296,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	4	3,9	54,4
54-18с	Свекольник	150	1,3	1,9	7,9	54,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3,2	3,9	22,4	137,2
54-2м	Гуляш из говядины	50	8,5	8,3	1,9	116,1
54-22хн	Кисель	150	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб ржаной	55	4,8	0,9	24,4	124,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>18,7</b>	<b>19,1</b>	<b>71,5</b>	<b>532,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-16в	Крендель сахарный	50	3,3	5,9	25,2	166,7
Пром.	Молоко 2.5%	150	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>10,9</b>	<b>34,8</b>	<b>273,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>155,2</b>	<b>1145,7</b>