|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНОЗаведующий МАДОУ «Детский сад № 7 «Звездочка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Аверьянова |

**ПРИМЕРНОЕ**

**10-дневное МЕНЮ**

 **для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 1** |
| **Завтрак** | каша молочная манная | 200 | 9,3 | 9,86 | 28,084 | 237,68 |  |
|  | кофейный напиток с молоком | 200 | 5,6 | 6,4 | 24,4 | 191,72 |  |
|  | печенье | 50 | 3,7 | 5 | 38,1 | 202,1 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 18,6 | 21,26 | 90,584 | 631,5 |  |
| **второй завтрак** | яблоко | 150 | 0,6 |  | 17 | 69 |  |
| **Обед** | свекольный салат | 50 | 1,19 | 2 | 7,56 | 51,6 |  |
|  | суп рыбный | 250 | 9,548 | 12,67 | 21,67 | 262,68 |  |
|  | макароны с сосиской | 180/60 | 13,83 | 19,52 | 41,48 | 455,25 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 |  |
|  | компот из сухофруктов | 200 | 1,85 |  | 50,9 | 200,56 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 28,298 | 34,47 | 141,53 | 1055,69 |  |
| **Полдник** | кисель фруктовый | 200 | 1,85 |  | 27,2 | 113,6 |  |
|  | баранка | 40 | 7 | 7 | 42,1 | 92 |  |
| ***всего за полдник*** |  |  | 8,85 | 7 | 69,3 | 205,6 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 29,9 | 62,73 | 318,414 | 1961,79 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **ВТОРНИК 1** |
| **Завтрак** | творожная запеканка | 200 | 18,13 | 15,57 | 32,78 | 367,9 |  |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0 | 18 | 68,2 |  |
|  | батон с маслом и сыром | 53 | 4,39 | 4,78 | 19,6 | 176,2 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 22,54 | 20,35 | 70,38 | 612,3 |  |
|  | *банан* | 150 | 1,8 | 0,5 | 34,8 | 142,5 |  |
| **Обед** | салат капуста с морковью | 60 | 1 | 2 | 2,55 | 31,7 |  |
|  | рассольник со сметаной | 250 | 7,32 | 14,74 | 17,07 | 162,46 |  |
|  | гуляш с гречневой кашей | 150/60 | 24,42 | 20,54 | 39,08 | 427,42 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,68 | 84 |  |
|  | кисель | 200 | 1,85 | 0 | 27,2 | 116,8 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 37,19 | 37,76 | 99,58 | 822,38 |  |
| **полдник** | кипячёное молоко | 200 |  |  | 27,2 | 113,6 |  |
|  | печенье | 50 | 5 | 5 | 38,1 | 202,1 |  |
| ***всего за полдник*** |  | 25 | 10,6 | 12 | 47,1 | 338,1 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 107,47 | 51,71 | 184,6 | 1915,28 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **СРЕДА 1** |
| **Завтрак** | каша молочная рисовая | 200 | 5,69 | 5,22 | 24,56 | 174,2 |  |
|  | кофейный напиток на молоке | 200 | 5,69 | 5,22 | 24,56 | 174,2 |  |
|  | батон с маслом и сыром | 53 | 4,39 | 4,78 | 19,6 | 176,2 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 16,21 | 17,03 | 74,19 | 586,8 |  |
|  | *йогурт* | 100 | 3,4 | 2,9 | 13,9 | 95 |  |
| **Обед** | огурец свежий | 52 | 0,8 | 0,06 | 5,5 | 10 |  |
|  | суп гороховый с колбасой | 250 | 9,51 | 14,67 | 19,92 | 303,96 |  |
|  | овощное рагу с мясом | 220 | 20,59 | 19,22 | 33,43 | 356,19 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 38,44 | 13,68 | 84 |  |
|  | кисель фруктовый | 200 | 1,85 | 0 | 50,9 | 116,8 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 47,17 | 84,64 | 123,43 | 870,95 |  |
| **Полдник** | пирог с яйцом и рисом | 80 | 15,57 | 9,2 | 71,95 | 517,9 |  |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0 | 18 | 68,2 |  |
| ***всего за полдник*** |  |  | 15,57 | 9,2 | 89,95 | 586,1 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 82,35 | 113,77 | 305,26 | 2138,85 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **ЧЕТВЕРГ 1** |
| **Завтрак** | каша молочная геркулесовая | 200 | 5,62 | 6,53 | 24,24 | 204,7 |  |
|  | какао на молоке | 200 | 5,69 | 5,22 | 24,56 | 174,2 |  |
|  | батон с маслом | 53 | 3,24 | 3,33 | 19,6 | 158,2 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 14,55 | 15,08 | 68,4 | 378,9 |  |
|  | *сок* | 200 | 1 |  | 23,4 | 54 |  |
| **Обед** | салат из огурцов, помидор | 60 | 0,8 | 2,06 | 5,5 | 38 |  |
|  | щи из свежей капусты на к/б со сметаной | 250 | 2,64 | 2,99 | 14,55 | 154,02 |  |
|  | домашнее жаркое | 220 | 20,59 | 19,22 | 33,43 | 353,19 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,68 | 84 |  |
|  | компот из сухофруктов | 200 | 1,85 |  | 50,9 | 205 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 28,48 | 24,75 | 118,06 | 834,21 |  |
| **Полдник** | пряник | 70 | 7 | 7 | 42,1 |  |  |
|  | чай с сахаром | 200 | 7,02 | 7 | 60,1 | 299,2 |  |
| ***всего за полдник*** |  |  | 14,04 | 14 | 120,2 | 598,4 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 58,07 | 53,83 | 253,34 | 1865,51 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **ПЯТНИЦА 1** |
| **Завтрак** | вермишель на молоке | 200 | 5,92 | 5,9 | 30,43 | 225,9 |  |
|  | кофейный напиток с молоком | 200 | 5,2 | 5 | 24 | 166,8 |  |
|  | батон с маслом и сыром | 53 | 4,39 | 4,78 | 19,6 | 164,2 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 15,51 | 15,68 | 74,03 | 392,7 |  |
|  | *яблоко* | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 67 |  |
| **Обед** | свекольник со сметаной | 250 | 3,07 | 3,96 | 19,91 | 218,18 |  |
|  | гуляш с макаронами | 180/60 | 5,18 | 4,44 | 39,64 | 465,72 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,7 | 72,4 |  |
|  | компот из сухофруктов | 200 | 1,85 |  | 50,9 | 114,8 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 12,7 | 8,88 | 124,15 | 798,7 |  |
| **Полдник** | ватрушка с джемом | 120/30 | 12,55 | 21,7 | 45,03 | 339,5 |  |
|  | чай сладки | 200 |  |  | 13 |  |  |
| ***всего за полдник*** |  |  | 12,95 | 22,1 | 67,83 | 388,7 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 41,19 | 46,66 | 266,01 | 1647,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 2** |
| **Завтрак** | каша молочная рисовая | 200 | 6,13 | 7,03 | 30,03 | 236,4 |  |
|  | какао на молоке | 200 | 5,69 | 5,22 | 24,56 | 174,2 |  |
|  | печенье | 50 | 5 | 5 | 38,1 | 195 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 16,82 | 17,25 | 92,69 | 605,6 |  |
|  | *йогурт* | 100 | 3,4 | 2,9 | 13,9 | 95 |  |
| **Обед** | свекольный салат | 61 | 0,8 | 2,06 | 5,5 | 40 |  |
|  | солянка со сметаной | 250 | 5,89 | 8,19 | 17,63 | 217,92 |  |
|  | плов с мясом | 220 | 22,05 | 17,34 | 7,55 | 409,68 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,68 | 84 |  |
|  | компот из сухофруктов | 200 | 1,85 |  | 50,9 | 205 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 33,19 | 28,07 | 95,26 | 956,6 |  |
| **Полдник** | яйцо отварное,  | 1 | 7,7 | 6,89 | 0,38 | 94,47 |  |
|  | батон | 80 | 6,4 | 1,72 | 39,12 | 188 |  |
|  | чай сладки | 200 | 0,02 |  | 13 |  |  |
| ***всего за полдник*** |  |  | 13,62 | 15 | 72 | 350,67 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 63,63 | 60,32 | 259,95 | 2007,87 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **ВТОРНИК 2** |
| **Завтрак** | омлет | 200 | 8,64 | 10 | 16,6 | 158 |  |
|  | какао на молоке | 200 | 5,69 | 5,22 | 24,56 | 174,2 |  |
|  | батон с маслом и сыром | 50 | 4,39 | 4,78 | 19,6 | 164,2 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 18,72 | 19,92 | 60,76 | 496,4 |  |
|  | *банан* | 180 | 1,9 | 0,5 | 9,8 | 162 |  |
| **Обед** | салат луковый | 59 | 0,77 | 2 | 7,2 | 52,1 |  |
|  | суп лапша на к/б | 250 | 2,48 | 2,36 | 18,04 | 159,12 |  |
|  | ленивые голубцы | 220 | 8,74 | 6,64 | 51,69 | 403,12 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  | компот из сухофруктов | 200 | 1,85 |  | 50,9 | 114,8 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 16,41 | 11,48 | 141,87 | 686,74 |  |
| **Полдник** | кефир с сахаром | 200 | 6,86 | 8,4 | 24 | 176,8 |  |
|  | баранка | 80 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 188 |  |
| ***всего за полдник*** |  |  | 12,7 | 24,86 | 53,36 | 364,8 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 47,83 | 56,26 | 255,99 | 1709,94 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **СРЕДА 2** |
| **Завтрак** | каша молочная геркулесовая | 200 | 5,62 | 6,53 | 24,24 | 204,7 |  |
|  | чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,5 | 19,5 | 124,8 |  |
|  | батон с маслом и сыром | 53 | 4,39 | 4,78 | 19,6 | 176,2 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 12,8 | 13,81 | 63,61 | 505,7 |  |
|  | *груша* | 180 | 0,6 |  | 18,5 | 80 |  |
| **Обед** | салат из огурцов, помидор | 60 | 0,8 | 2,06 | 5,5 | 38 |  |
|  | суп фасолевый на к/б | 250 | 4,3 | 1,23 | 19,12 | 163,97 |  |
|  | картофельное пюре, рыбная котлета | 180/80 | 28,32 | 11,75 | 45,51 | 421,56 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,68 | 84 |  |
|  | кисель | 200 | 1,85 | 0 | 27,2 | 116,8 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 37,87 | 15,52 | 111,01 | 824,33 |  |
| **Полдник** | ватрушка с творогом | 95 | 16,52 | 13,61 | 53,28 | 406,92 |  |
|  | чай сладкий | 200 | 0,02 |  | 18 | 68,2 |  |
| ***всего за полдник*** |  |  | 17,14 | 13,61 | 89,78 | 475,12 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 67,81 | 42,94 | 264,4 | 1885,15 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **ЧЕТВЕРГ 2** |
| **Завтрак** | колбаса отварная | 70 | 7,28 | 9,73 | 0,8 | 123,2 |  |
|  | кофейный напиток с молоком | 200 | 5,69 | 5,22 | 24,56 | 174,2 |  |
|  | батон с маслом и сыром | 53 | 4,39 | 4,78 | 19,6 | 176,2 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 16,21 | 18,28 | 44,96 | 461,6 |  |
|  | *яблоко* | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,2 | 67,5 |  |
| **Обед** | огурец свежий | 52 | 0,1 |  | 2,4 | 15 |  |
|  | суп картофельный с гренками | 250 | 9,82 | 14,7 | 32,01 | 238,62 |  |
|  | тефтели, соус | 80/30 | 19,24 | 19,04 | 12,82 | 411,08 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,68 | 84 |  |
|  | кисель фруктовый | 200 | 1,85 | 0 | 50,9 | 116,8 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 33,37 | 34,43 | 110,86 | 865,5 |  |
| **Полдник** | винегрет, сельдь | 200/50 | 11,36 | 7,76 | 85,87 | 328,64 |  |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,02 |  | 18 | 68,2 |  |
| ***всего за полдник*** |  |  | 11,98 | 0,96 | 119,07 | 396,84 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 61,56 | 53,67 | 274,89 | 1791,44 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **прием пищи** | **наименование блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **ПЯТНИЦА 2** |
| **Завтрак** | каша молочная пшенная | 200 | 6,52 | 7,3 | 26,33 | 238,6 |  |
|  | какао на молоке | 200 | 5,69 | 5,22 | 24 | 174,2 |  |
|  | батон с маслом и сыром | 53 | 4,39 | 4,78 | 19,6 | 164,2 |  |
| ***всего за завтрак*** |  |  | 16,6 | 17,08 | 69,93, | 577 |  |
|  | *яблоко* | 150 | 0,4 |  | 15 | 63 |  |
| **Обед** | салат капустный с зеленым горошком | 70 | 1,2 | 2,06 | 5,62 | 39,42 |  |
|  | борщ со сметаной на к/б | 250 | 3,78 | 4,05 | 21,5 | 195,38 |  |
|  | перловка, печень тушёная со сметаной | 150/60 | 19,07 | 7,14 | 38,28 | 392,9 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  | компот из сухофруктов | 200 | 1,85 |  | 50,9 | 114,8 |  |
| ***всего за обед*** |  |  | 28,5 | 13,73 | 129,98 | 814,2 |  |
| **Полдник** | пряник | 70 | 7 | 7 | 42,1 | 231 |  |
|  | кисель фруктовый | 200 | 1,85 | 0 | 27,2 | 113,6 |  |
| ***всего за полдник*** |  |  | 8,85 | 7 | 69,3 | 344,6 |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | 54,35 | 37,81 | 284,21 | 1798,8 |  |