

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с №1 г. Балтийска
М.Д.Михина



**Примерное цикличное 10-дневное меню для детей от 1-3 лет МАДОУ д/с №1 г. Балтийска с
11 часовым режимом функционирования (на осенне - зимний период)**

Первый день первой недели									
	Каша вязкая ячневая	150	3,14	3	23,7	134	168		
	Кофейный напиток с молоком	160	2,50	2,13	11,34	75	395		
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1		
Итого		350	8,09	12,68	49,66	345			
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399		
Итого		150	0,75	0	15,15	64			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,47	1,49	30	15		
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,88	7,10	5,42	105	57		
	Запеканка картофельная с мясом	150	6,30	9,00	10,00	224	291		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103			
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,3	101	376		
Итого		580	16,47	19,29	61,25	563			
	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	5,84	97	254		
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	140	315		
Усиленный полдник	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	392		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70			
Итого		350	12,39	8,73	51,78	335			
ИТОГО за день			37,70	40,70	177,84	1306			

Второй день первой недели									
	Каша жидкая манная молочная	150	2,25	3,58	19,73	120	185		
	Кофейный напиток с молоком	160	2,50	2,13	11,34	75	395		
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3		
Итого		355	9,48	12,59	45,63	334			
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399		
Итого		150	0,75	0	15,15	64			
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,44	0,95	27	13		
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,82	9,40	67	84		
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	124	317		
	Котлеты	60	6,65	19,62	9,64	242	382		
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	354		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103			
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,3	101	376		
Итого		615	19,47	28,65	84,60	675			
	Рагу из овощей	105	1,66	8,66	9,11	121	137		
Усиленный полдник	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	392		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70			
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42	368		
Итого		390	4,45	9,35	39,9	261			
ИТОГО за день			34,15	50,60	185,28	1333			

Третий день первой недели

	Каша жидкая рисовая молочная	150	1,99	3,65	25,18	142	185
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	95	397
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого		350	7,80	14,10	53,62	373	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399
Итого		150	0,75	0	15,15	64	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	35	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	83
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	8,57	5,79	38,53	240	165(2)
	Печень по-строгановски	65	7,86	4,20	5,81	93	102
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Обед	Компот из свежемороженых ягод	150	0,23	0,09	16,61	68	375
Итого		615	25,17	16,35	92,92	620	
Усиленный полдник	Запеканка из творога с вареньем	150	17,49	12,63	34,89	322	251
	Молоко кипяченое	150	4,40	3,00	7,30	74,2	419
Итого		300	21,89	15,63	42,19	396	
ИТОГО за день			55,61	46,08	203,88	1453	

Четвертый день первой недели

Прием пищи	Наименовани блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	3,14	3	23,7	134	168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого		350	8,09	12,68	49,66	345	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,82	86
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,64	321
	Котлета	60	6,65	19,62	9,64	241,74	282
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,3	100,8	376
Итого		560	15,25	28,32	77,90	628	
Усиленный полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	215
	Салат из горошка зеленого консервованного	40	1,19	2,08	2,50	33	10
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
Итого		390	9,71	13,81	34,39	300	
ИТОГО за день			34	55	177	1337	

Пятый день первой недели

	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	95	397
	Каша вязкая овсянная (Геркулес)	150	3,85	4,56	22,87	148	168
Завтрак	Бутерброд сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого		355	11,94	14,34	51,25	382	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399
Итого		150	0,75	0	15,15	64	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51	67
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	33
	Суфле куриное	60	10,24	5,12	1,84	134	310
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	124	317
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Обед	Компот из свежемороженых ягод	150	0,23	0,09	16,61	68	375
Итого		420	20,09	14,61	66,31	518	
	Булочка ванильная	80	7,01	6,14	45,85	263	450
Усиленный полдник	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	19,50	78	118
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого		330	8,51	6,64	86,35	437	
ИТОГО за день			41,29	35,59	219,07	1402	

Первый день второй недели									
	Кофейный напиток с молоком	160	2,50	2,13	11,34	75	395		
	Каша жидкая пшеничная молочная	150	3,24	4,28	23,16	144	185		
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3		
Итого		355	10,47	13,29	49,06	358			
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399		
Итого		150	0,75	0	15,15	64			
	Салаг из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	35	20		
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	1,68	1,97	7,68	55	74		
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	304		
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,23	0,09	16,61	68	375		
Обед	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103			
Итого		560	21,55	17,57	74,70	543			
	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,44	95	45		
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63	213		
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	392		
Усиленный полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70			
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338		
Итого		430	10,36	11,59	51,20	352			
ИТОГО за 1 день			43,12	42,45	190,11	1317			

Второй день второй недели									
	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,43	5,02	33,39	208	165		
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	392		
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1		
Итого		310	9,92	12,58	55	372			
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399		
Итого		150	0,75	0	15,15	64			
	Суп картофельный с бобовыми	150	6,89	7,07	10,10	131	81		
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	132		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103			
	Биточки	60	6,65	19,62	9,64	242	282		
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,3	101	376		
Итого		550	20,42	31,12	73,57	656			
Усиленный полдник	Ватрушка с творогом	80	9,83	8,70	38,66	270	230		
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	392		
Итого		240	9,87	8,71	45,65	298			
ИТОГО за день			40,96	52,41	189,37	1390			

Третий день второй недели

	Каша жидкая овсяная "Геркулес"	150	2,67	4,7	18,03	125	185
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	392
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого		355	7,44	11,59	39,58	292	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого		150	0,75	0	15,15	64	
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	24	19
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,30	52	85
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	247
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	101	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,3	101	376
Обед	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Итого		600	14,69	11,71	69,21	441	
	Сырники из творога с вареньем	110	15,75	12,52	37,62	324	245
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42	368
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	401
Усиленный полдник							
Итого		405	21,93	17,90	54,93	466	
ИТОГО за день			44,81	41,20	178,87	1263	

Четвертый день в второй недели

	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,99	5,73	21,11	155	106
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	95	397
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого		350	10,80	16,18	49,55	386	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого		150	0,75	0	15,15	64	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью	150	3,20	4,00	5,00	92	82
	Жаркое по-домашнему	200	10,71	22,03	20,42	323	292
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Обед	Компот из свежемороженых ягод	150	0,23	0,09	16,61	68	375
Итого		560	18,10	26,84	62,07	586	
	Запеканка овощная с соусом сметанным	115	3,85	6,53	18,04	146	155
Усиленный полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого		305	6,26	6,84	39,52	244	
ИТОГО за день			35,91	49,86	166,30	1280	

Пятый день второй недели

	Каша жидкая пшеничная молочная	150	3,1	3,7	23,63	141	185
	Кофейный напиток с молоком	160	2,50	2,13	11,34	75	395
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого		355	10,33	12,71	49,53	355	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399
Итого		150	0,75	0	15,15	64	
	Борщ с фасолью и картофелем	150	5,97	7,22	9,04	125	63
	Рыба запеченая	60	7,55	4,84	5,84	97	254
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	101	321
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,3	101	376
Итого		560	20,67	16,30	74,21	527	
	Тефтели из печени с рисом	60	6,88	6,73	10,52	130	284
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	354
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	
	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	21	41
Усиленный полдник	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	392
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого		405	11,50	8,33	58,53	356	
ИТОГО за день			43,25	37,34	197,42	1302	