Грачева Ирина Владимировна
Подписано цифровой подписью: Грачева Ирина Владимировна
Дата: 2023.07.31 14:53:47 +03'00'

Утверждаю
Заведующая МАДОУ
«Детский сад №5 «Полянка»
_____ И.В.Грачева
«___»_____2023г

Примерное 10-дневное меню для детей до 3х лет (с 10,5 часовым пребыванием).

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	- Макароны отварные с сыром - Чай - Печенье	- Каша рисовая молочная - Кофе с молоком - Булка	- Каша геркулесовая молочная - Какао с молоком - Булка	- Каша манная молочная - Кофе с молоком - Булка	- Вермишель молочная - Какао с молоком - Булка
2-й завтрак	- Лимонный напиток	- Банан	- Фрукты	- Снежок	- Яблочный напиток
Обед	- Суп гороховый с мясом - Жаркое по-домашнему с мясом - Салат из свежей капусты - Компот из с/ф - Хлеб	- Суп крестьянский с мясом - Греча отварная с подливой - Котлета мясная - Помидор - Компот с/ф - Хлеб	- Рассольник со смет. - Пюре картофельное - Рыба под овощами - Салат из св. капусты - Компот с/ф - Хлеб	- Борщ со сметаной - Макароны отварные - Куриная подлива - Помидор свежий - Компот из с/ф - Хлеб	- Суп рыбный со сметаной - Ежи мясные с подливой - Огурец свежий - Компот с/ф - Хлеб
Полдник	- Яичный блин с фруктовым соусом - Чай	- Винегрет - Хлеб - Чай	- Запеканка творожная с молочным соусом - Чай	- Булочка домашняя сладкая - Чай	- Картофельное пюре - Салат из отварной свеклы -Хлеб -Чай

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	- Макароны отварные с сыром - Чай - Печенье	- Каша «Дружба» молочная - Какао с молоком - Булка	- Каша манная молочная - Кофе с молоком - Булка	- Каша геркулесовая молочная - Какао с молоком - Булка	- Каша пшенная молочная - Кофе с молоком - Булка
2-й завтрак	- Яблочный напиток	- Бананы	- Снежок	- Лимонный напиток	- Яблоко
Обед	- Суп с картофельный с мясом - Голубцы ленивые с мясом - Компот с/ф - Хлеб	- Бульон мясной с гренками - Пюре картофельное - Мясной рулет с яйцом - Св. огурец - Компот с/ф - Хлеб	- Суп рыбный со сметаной - Рис отв. с подливой - Котлета куриная - Салат из отварной свеклы - Компот с/ф - Хлеб	- Суп овощной со сметаной - Макароны отв. - Бефстроганов из печени - Огурец свежий - Компот с/ф - Хлеб	- Щи со сметаной - Пюре картофельное - Котлета рыбная - Помидор свежий - Компот с/ф - Хлеб
Полдн.	- Каша пшеничная молочная - Чай - Булка	- Оладьи с фруктовым соусом - Чай	- Салат «Лето» с растительным маслом - Хлеб - Чай	- Сырники со сгущен. молоком - Чай	- Ватрушка с творогом (повидлом) - Чай

1й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Макароны отварные с сыром 205	150	4,55	3,64	10,36	123,98
	Чай с сахаром 266	150	0	0	4,98	37,4
	Печенье 2	25	1,11	1,5	8,65	60,9
Итого за завтрак		**325**	**5,66**	**5,14**	**23,99**	**222,28**
Второй завтрак	Лимонный напиток 278	150	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		**150**	**0**	**0**	**9,98**	**37,4**
Обед	Суп гороховый с мясом 1	150	7,6	2,89	24,36	156,38
	Жаркое по-домашнему с мясом 11	160	7,26	3,56	29,35	159,98
	Салат из свежей капусты с растительным маслом 5	30	0	10,35	10,25	54
	Компот из сухофруктов 246	150	0,12	0	9,14	59,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**520**	**16,39**	**17,01**	**88,04**	**539,24**
Полдник	Яичный блин с фруктовым соусом 228	150	10,46	12,92	20,74	231,36
	Чай с сахаром 266	150	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**300**	**10,46**	**12,92**	**30,72**	**268,76**
Итого за день		**1295**	**32,51**	**35,07**	**152,73**	**1067,68**

2й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная 172	180	5,55	3,68	15,17	108,36
	Кофе с молоком 170	150	1,5	2,5	7,36	82,35
	Булка	30	1,32	0,52	9,24	90,8
Итого за завтрак		**360**	**8,37**	**6,7**	**31,77**	**281,51**
Второй завтрак	Банан	95	0	0,2	9,1	47
Итого за второй завтрак		**95**	**0**	**0,2**	**9,1**	**47**
Обед	Суп Крестьянский с мясом 62	150	4,23	5,39	9,35	100,32
	Греча отварная с подливой 164	110	5,69	9,35	20,17	165,32
	Котлета мясная 104	50	9,36	10,21	6,61	149,65
	Помидор свежий	30	0,28	0	1,12	5,56
	Компот из с/фр 282	150	0,12	0	5,14	59,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**520**	**21,09**	**25,16**	**57,33**	**589,73**
Полдник	Винегрет с растительным маслом 39	150	2,32	2,88	31,32	78,95
	Хлеб	20	1,17	0,17	12,45	63,5
	Чай 266	150	0	0	9,98	27,6
Итого за полдник		**320**	**3,49**	**3,05**	**53,75**	**170,05**
Итого за день		**1295**	**32,95**	**35,11**	**151,95**	**1088,29**

3й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная 173	150	2,36	11,63	12,36	66,53
	Какао с молоком 272	150	0,39	2,5	7,59	111,8
	Булка	30	2,4	0,3	9,24	71
Итого за завтрак		**330**	**5,15**	**14,43**	**29,19**	**249,33**
Второй завтрак	фрукты	95	0	0	7,14	28,98
Итого за второй завтрак		**95**	**0**	**0**	**7,14**	**28,98**
Обед	Рассольник с мясом и сметаной 54	150	3,12	2,68	7,35	118,98
	Пюре картофельное 137	110	4,51	4,03	19,47	198,4
	Рыба под овощами 42	50	8,34	2,95	5,74	109,6
	Салат из св. капусты 3	30	0	0,64	12,49	13,59
	Компот из сухофруктов 276	150	0	0	23,14	59,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	12,94	64,2
Итого за обед		**520**	**17,38**	**10,51**	**81,13**	**564,05**
Полдник	Запеканка творожная 214	150	8,72	8,49	16,1	135,64
	Молочный соус 216	20	1,5	1,79	9,31	54,52
	Чай с сахаром 266	150	0	0	9,98	27,4
Итого за полдник		**320**	**10,22**	**10,28**	**35,39**	**217,56**
Итого за день		**1265**	**32,75**	**35,22**	**152,85**	**1059,92**

4й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная молочная 175	150	1,29	11,7	12,89	84,56
	Кофе с молоком 270	150	4,2	2,5	7,03	111,8
	Булка	30	2,4	0,3	9,24	71,3
Итого за завтрак		**330**	**7,89**	**14,5**	**29,16**	**267,66**
Второй завтрак	Снежок	150	0,23		5,36	36,89
Итого за второй завтрак		**150**	**0,23**		**5,36**	**36,89**
Обед	Борщ с мясом и сметаной 53	150	2,64	1,98	7,62	119,23
	Макароны отварные 203	110	3,56	3,58	20,85	174,53
	Куриная подлива 90	50	9,6	5,11	2,92	68,64
	Помидор свежий	30	0,36	0,01	9,63	14,3
	Компот из сухофруктов 276	150	0	0	15,4	49,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**520**	**17,57**	**10,89**	**71,36**	**490,18**
Полдник	Булочка "Домашняя" сладкая 257	150	7,46	10,25	36,74	228,34
	Чай 266	150	0	0	9,98	27,4
Итого за полдник		**300**	**7,46**	**10,25**	**46,72**	**255,74**
Итого за день		**1300**	**31,15**	**35,64**	**152,6**	**1050,47**

5й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Вермишель молочная 75	150	2,36	7,49	12,68	116,32
	Какао на молоке 272	150	1,69	5,02	7,59	68,35
	Булка	30	2,4	0,52	9,24	71,3
Итого за завтрак		**330**	**6,45**	**13,03**	**29,51**	**255,97**
Второй завтрак	Яблочный напиток 282	150	0	0	9,98	42,63
Итого за второй завтрак		**150**	**0**	**0**	**9,98**	**42,63**
Обед	Суп рыбный со сметаной 67	150	5,36	5,03	12,36	166,62
	Ежи мясные с подливой 102	160	10,32	7,19	20,85	175,02
	Огурец свежий	30	1,4	0	0,04	5,48
	Компот из сухофруктов 276	150	0	0	15,4	39,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**520**	**18,49**	**12,43**	**63,59**	**450,6**
Полдник	Картофельное пюре 137	130	4,51	6,05	18,47	56,36
	Салат из отварной свеклы 139	50	0,75	3,75	7	93
	Хлеб	25	2,49	0,39	14,43	68,1
	Чай 266	180	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**385**	**7,75**	**10,19**	**49,88**	**254,86**
Итого за день		**1385**	**32,69**	**35,65**	**152,96**	**1049,46**

6й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Макароны отварные с сыром 205	150	3,55	3,64	10,36	123,98
	Чай с сахаром 266	150	0	0	4,98	37,4
	Печенье	25	1,11	1,5	8,65	60,9
Итого за завтрак		**325**	**4,66**	**5,14**	**23,99**	**222,28**
Второй завтрак	Яблочный напиток 282	150	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		**150**	**0**	**0**	**9,98**	**37,4**
Обед	Суп картофельный с мясом 7	150	14,49	5,89	20,66	88,14
	Голубцы ленивые с мясом 114	160	7,26	5,69	19,61	150,96
	Компот из сухофруктов 276	150	0	0	9,14	59,4
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**490**	**23,16**	**11,79**	**64,35**	**362,7**
Полдник	Каша пшеничная молочная 188	150	2,36	18,38	39,33	306,95
	Булка	25	1,66	0,26	9,62	45,4
	Чай с сахаром 269	150	0	0	4,98	37,4
Итого за полдник		**325**	**4,02**	**18,64**	**53,93**	**389,75**
Итого за день		**1290**	**31,84**	**35,57**	**152,25**	**1012,13**

7й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша Дружба молочная 174	150	3,53	8,41	9,52	148,23
	Какао на молоке 242	150	1,69	5,02	7,59	68,35
	Булка	30	2,4	0,52	9,24	71,3
Итого за завтрак		**330**	**7,62**	**13,95**	**26,35**	**287,88**
Второй завтрак	Банан	95	0	0,2	9,1	36
Итого за второй завтрак		**95**	**0**	**0,2**	**9,1**	**36**
Обед	Бульон мясной с гренками 1;69	150	5,18	2,63	12,14	118,78
	Пюре картофельное 137	110	6,51	6,05	20,47	188,45
	Мясной рулет с яйцом 113	50	5,26	4,21	15,61	115,98
	Огурец свежий	30	1,4	0	0,04	5,48
	Компот из сухофруктов 276	150	0	0	15,14	45,28
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**520**	**19,76**	**13,1**	**78,34**	**538,17**
Полдник	Оладьи с фруктовым соусом 207	150	5,3	8,52	28,78	156,32
	Чай с сахаром 266	150	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**300**	**5,3**	**8,52**	**38,76**	**193,72**
Итого за день		**1245**	**32,68**	**35,77**	**152,55**	**1055,77**

8й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная молочная 178	150	3,17	7,65	10,38	118,65
	Кофе с молоком 270	150	1,69	5,02	7,36	68,35
	Булка	30	2,4	0,52	9,24	71,3
Итого за завтрак		**330**	**7,26**	**13,19**	**26,98**	**258,3**
Второй завтрак	Снежок	150	0,23	2,5	8,16	39,12
Итого за второй завтрак		**150**	**0,23**	**2,5**	**8,16**	**39,12**
Обед	Суп рыбный со сметаной 67	150	4,36	2	6,3	123,37
	Рис отварной с подливой 168	110	6,36	3,74	28,64	156,3
	Котлета мясная 93	50	7,62	4,21	6,61	135,86
	Салат из отварной свеклы 24	30	0,75	3,75	7	61
	Компот из сухофруктов 276	150	0	0	15,14	49,3
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**520**	**20,5**	**13,91**	**78,63**	**590,03**
Полдник	Салат "Лето" с растительным маслом 38	150	3,92	8,44	17,29	80,47
	Хлеб	25	1,04	0,1	12,64	56,3
	Чай с сахаром 266	150	0	0	9,98	27,4
Итого за полдник		**325**	**4,96**	**8,54**	**39,91**	**164,17**
Итого за день		**1325**	**31,95**	**35,14**	**153,68**	**1051,62**

9й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная 173	150	3,98	3,84	10,17	73,64
	Какао с молоком 272	150	1,57	2,5	7,59	68,35
	Булка	30	2,4	0,52	9,24	71,3
Итого за завтрак		**330**	**7,95**	**6,86**	**27**	**213,29**
Второй завтрак	Лимонный напиток 278	150	0	0	9,98	37,4
Итого за второй завтрак		**150**	**0**	**0**	**9,98**	**37,4**
Обед	Суп овощной с мясом и сметаной 62	150	5,23	3,78	9,35	110,86
	Макароны отварные 203	110	5,48	9,26	31,56	140,36
	Бефстроганов из печени 122	50	4,35	1,21	16,51	109,63
	Огурец свежий	30	0	0	23,8	22,3
	Компот из сухофруктов 276	150	0	0	9,98	37,4
	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Итого за обед		**520**	**16,47**	**14,46**	**106,14**	**484,75**
Полдник	Сырники со сгущенным молоком 216	150	8,06	14,45	28,06	179,65
	Чай 266	150	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**300**	**8,06**	**14,45**	**9,98**	**317,05**
Итого за день		**1300**	**32,48**	**35,77**	**153,1**	**1052,49**

10й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшенная молочная 187	150	3,6	2,98	10,7	108,63
	Кофе с молоком 270	150	2,5	2,5	5,3	58,3
	Булка	30	0	0	9,24	71,3
Итого за завтрак		**330**	**6,1**	**5,48**	**25,24**	**238,23**
	Яблоко	95	0	0	6,25	36,8
Итого за второй завтрак		**95**	**0**	**0**	**6,25**	**36,8**
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 2	150	5,18	4,63	7,78	105,36
	Пюре картофельное 137	110	5,51	6,05	23,48	170,58
	Котлета рыбная 20	50	5,68	4,21	6,61	128,15
	Помидор свежий	30	0	0,01	3,6	4,3
	Компот из Фруктовый 276	150	0	0	9,98	37,4
	Хлеб	20	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за обед		**510**	**18,03**	**15,16**	**61,07**	**491,19**
Полдник	Ватрушка с творогом 249	150	8,75	15,06	47,64	250,98
	Чай с сахаром 266	150	0	0	9,98	37,4
Итого за полдник		**300**	**8,75**	**15,06**	**57,62**	**288,38**
Итого за день		**1235**	**32,88**	**35,7**	**150,18**	**1054,6**