

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР детский сад №12 "Теремок"

День 1

сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ ЦРР детский сад №12 "Теремок"

Ю.М.Варламова



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая пшениная с маслом	150	5,98	4,32	20,06	130,1	6
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
5	Печенье	20	2,3	3,2	9,4	68,8	100
	Итого:	350	10,04	11,38	48,5	334,2	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Дрожжевой напиток	50	1,1	0,2	4,9	40,8	85
2	Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	44	101
	Итого:	100	1,5	0,6	14,7	84,8	
	ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,07	5,16	14,03	123,6	33
2	Котлета мясная	60	5,64	7,26	6,14	106,89	40
3	Гарнир перловый	80	2,84	2,42	14,3	111,06	48
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот сухофрукты	120	0,63		16,18	64,5	94
6	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,37	15,2	56,8	125
	Итого:	470	13,85	16,05	67,45	477,75	
	ПОЛДНИК						
1	Булочка домашняя	80	5,38	6,66	16,96	159,86	111
2	Сок	120	0,6		12,16	53,2	103
	Итого:	200	5,98	6,66	29,12	213,06	
	Итого день:	1120	31,37	34,69	159,77	1109,81	

Примерное десятидневное меню

для детей МДОУ ЦРР детский сад №12 "Теремок"

День 2

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Заведующий: МДОУ ЦРР детский сад №12 "Теремок"

Ю.М.Варламова



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая геркулесовая с изюмом	150	5,08	4,81	27,15	147,8	3
2	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,32	13,3	49,7	125
3	Сыр	10	2,32	2,68	0	35,2	82
4	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
5	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
	Итого:	350	9,82	11,44	49,99	332,50	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Йогурт питьевой	100	2,9	2,5	11,5	78	89
	ОБЕД						
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	2,03	3,89	14,65	93	26
2	Запеканка вермишелевая	100	6,47	7,79	25,32	169,59	38
3	Салат из свеклы	30	0,62	2,39	2,67	34,94	79
4	Компот (курага, изюм)	120	0,54		3,97	62,9	95
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	71	125
	Итого:	450	12,96	14,52	65,61	431,43	
	ПОЛДНИК						
1	Пирожок печеный с капустой	80	5,74	6,58	22,3	138,96	118
3	Чай с сахаром	120	0,06		7,6	53,44	106
	Итого:	200	5,8	6,58	29,9	192,4	
	Итого день:	1100	31,48	35,04	157,0	1034,33	

Примерное десятидневное меню меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 3

Сезон: круглогодичный

Возраст: с 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Заведующий: МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

Ю.М.Варламова



		Ю.М.Варламова И.С.Ильина * инициалы * ноябрь						
			Пищевые вещества (г)				№ рецептуры	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
	ЗАВТРАК							
1	Каша вязка пшеничная с маслом	150	6,6	4,23	22,05	132,08	5	
2	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106	
3	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125	
4	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68	
5	Печенье	20	2,3	3,2	9,4	68,8	100	
	Итого:	350	10,66	11,29	50,49	336,18		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	100	0,5		10,1	52,7	103	
	ОБЕД							
1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	130	3,09	7,27	15,04	143,02	25	
2	Гуляш	50	2,8	6,14	2,05	78,75	37	
3	Рожки отварные	100	5,28	0,8	19,62	103,4	50	
4	Кисель	150	0,13		13,29	80,63	92	
5	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	28,4	125	
	Итого:	450	12,62	14,39	57,6	434,2		
	ПОЛДНИК							
1	Вареники ленивые	80	5,38	6,8	12,82	135,52	83	
2	Компот сухофрукты	120	0,63		16,18	64,5	94	
	Итого:	200	6,01	6,8	29	200,02		
	Итого день:	1100	29,79	32,48	147,19	1023,1		

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР детский сад №12 "Теремок"

День 4
Сезон: круглогодичный
Возраст: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
Заведующий МДОУ ЦРР детский сад №12 "Теремок"
Варламова Ю.М.



			Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
	ЗАВТРАК						
1	Каша ячневая вязкая с маслом	150	5,4	5,92	26,38	151,15	10
2	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,32	13,3	49,7	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Сыр	10	2,32	2,68	0	35,2	82
5	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
	Итого:	350	10,14	12,55	49,22	335,85	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Дрожжевой напиток	50	1,1	0,2	4,9	40,8	85
2	Груша	50	0,4	0,3	9,6	46	101
	Итого:	100	1,5	0,5	14,5	86,8	
	ОБЕД						
1	Рассольник ленинградский	130	2,66	3,19	23,87	91,47	16
2	Курица	50	4,54	6,44	1,45	128,19	41
3	Рис отварной	100	3,22	5,1	24,43	92,87	56
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот (курага, изюм)	150	0,68		4,96	78,63	95
6	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	28,4	125
	Итого:	470	12,45	15,75	63,91	434,46	
	ПОЛДНИК						
1	Чай с сахаром	120	0,06		7,6	53,44	106
	Рогалик со сгущенным молоком	50	6,31	7,59	19,15	129,8	123
	Салат из моркови с яблоками	30	0,67	0,44	4,56	32,04	73
	Итого:	200	7,04	8,03	31,31	215,28	
	Итого день:	1120	31,13	36,83	158,94	1072,39	

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 5

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю

Заведующий МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

Варламова Ю.М.



		Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
1	Каша манная с маслом	150	3,79	2,49	20,05	128,9	9
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Какао с молоком	150	2,25	1,67	10,04	79,4	88
5	Печенье	20	2,3	3,2	9,4	68,8	100
	Итого:	350	10,02	11,22	49,03	345,6	
НАПИТОК							
1	Отвар шиповника	100	1,91	0,14	16,68	72	98
ОБЕД							
1	Свекольник	130	4,52	6,71	12,92	151,6	17
2	Тефтели мясные	80	4,3	5,47	13,4	118,53	44
3	Соус сметанный	20	0,33	0,9	1,09	16,39	61
4	Салат из капусты с зеленым горошком	30	0,44	1,31	2,8	41,9	70
5	Компот сухофрукты	150	0,78		20,22	80,58	94
6	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	56,8	125
	Итого:	450	13,01	14,75	65,63	465,8	
ПОЛДНИК							
1	Коржик молочный	60	6,35	7,33	21,3	145,46	115
2	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
	Итого:	210	6,43	7,33	30,8	212,26	
	Итого день:	1110	31,37	33,44	162,14	1095,66	

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 6
Сезон: круглогодичный
Возраст: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"
Ю.М.Варламова

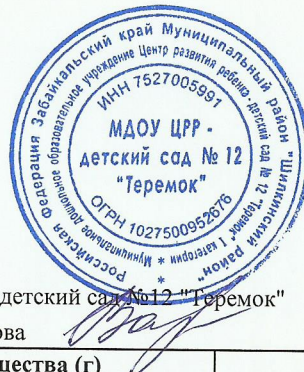


Ю.М.Варламова							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	6,59	5,67	30,88	162,42	4
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
5	Вафля	20	2,32	2,68	1,57	37,2	84
	Итого:	350	10,67	12,21	51,49	334,92	
	НАПИТОК						
1	Дрожжевой напиток	50	1,1	0,2	4,9	40,8	85
2	Яблоко	50	0,4	0,4	9,8	44	101
	Итого:	100	1,5	0,6	14,7	84,8	
	ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,07	5,16	14,03	123,6	33
2	Плов с мясом	100	8,09	8,77	20,88	187,31	52
3	Огурец соленый	25	0,15	0,02	0,55	2,8	69
4	Компот сухофрукты	150	0,78		20,22	80,58	94
5	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
	Итого:	450	12,74	14,18	65,18	429,79	
	ПОЛДНИК						
1	Булочка домашняя	80	5,38	6,66	16,96	159,86	111
2	Сок	120	0,6		12,16	53,2	103
	Итого:	200	5,98	6,66	29,12	213,06	
	Итого день:	1100	30,89	33,65	160,49	1062,57	

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 7
Сезон: круглогодичный
Возраст: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"
Ю.М.Варламова



			Ю.М.Барламова				
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая рисовая с маслом	150	5,59	4,67	25,88	170,88	7
2	Чай с сахаром	150	0,08	0	9,5	66,8	106
3	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,32	13,3	49,7	125
4	Сыр	10	2,32	2,68	0	35,2	82
5	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
	Итого:	350	10,33	11,3	48,72	355,58	
	НАПИТОК						
1	Йогурт	100	2,9	2,5	11,5	78	89
	ОБЕД						
1	Суп с рыбными консервами	150	3,7	4,24	10,75	110,64	31
2	Котлеты или биточки рыбные	60	3,67	5,16	11,98	87,38	126
3	Картофельное пюре	100	4,37	5,99	27,54	133,67	53
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот (курага, изюм)	120	0,54		3,97	62,89	95
6	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
	Итого:	475	13,96	16,46	65,34	444,98	
	ПОЛДНИК						
1	Калач творожный	50	5,7	7,02	19,5	121,43	110
2	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
	Итого:	200	5,78	7,02	29	188,23	
	Итого день:	1125	32,97	37,28	154,56	1066,79	

Примерное десятидневное меню

для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 8

Сезон: глогодичный

Возраст: От 1,5 до 3 лет

Утверждаю

Заведующий

МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

Ю.М.Варламова



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша гречневая вязкая	150	6,63	5,54	19,66	131,5	8
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
5	Печенье	20	2,3	3,2	9,4	68,8	100
	Итого:	350	10,69	12,6	48,1	335,6	
	НАПИТОК						
1	Сок	100	0,5		10,1	52,7	103
	ОБЕД						
1	Суп манный с гречками	130	2,7	4,1	9,23	85,43	27
2	Котлета мясная	60	5,64	7,26	6,14	106,89	40
3	Гарнир сложный	110	4	3,76	44,27	177,38	57
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот (яблоко, изюм)	120	0,54		4,0	62,89	93
6	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	42,6	125
	Итого:	470	14,89	16,23	76,61	490,09	
	ПОЛДНИК						
1	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	80	5,94	6,79	21,4	146,54	87
2	Чай с сахаром	120	0,06		7,6	53,44	106
	Итого:	200	6	6,79	29	199,98	
	Итого день:	1120	32,08	35,62	163,81	1078,37	

Примерное десятидневное меню
для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 9
Сезон: круглогодичный
Возраст: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"
Ю.М.Варламова



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша «Дружба» вязкая	150	5,43	5,13	23,22	131,57	2
2	Бутерброд с сыром	50	5,57	7,04	16,16	150	66
3	Чай с сахаром	150	0,08		9,5	66,8	106
	Итого:	350	11,08	12,17	48,88	348,37	
	НАПИТОК						
1	Дрожжевой напиток	50	1,1	0,2	4,9	40,8	85
2	Груша	50	0,4	0,3	9,6	46	101
	Итого:	100	1,5	0,5	14,5	86,8	
	ОБЕД						
1	Суп с домашней лапшой	130	1,92	3,19	2,99	68,03	20
2	Котлета куриная	60	4,8	5,91	5,36	116,23	39
3	Картофельное пюре	100	4,37	5,99	27,54	133,67	53
4	Соус томатный	20	0,03	0,84	1,6	14,9	63
5	Компот сухофрукты	120	0,63		16,18	64,5	94
6	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,37	15,2	56,8	125
	Итого:	470	14,39	16,3	68,87	454,13	
	ПОЛДНИК						
1	Блины с маслом	80	6,08	6,82	19,95	138,4	108
2	Чай с сахаром	120	0,06		7,6	53,44	106
	Итого:	200	6,14	6,82	27,55	191,84	
	Итого день:	1120	33,11	35,79	159,8	1081,14	

Примерное десятидневное меню

для детей МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

День 10

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю

Заведующий МДОУ ЦРР - детский сад №12 "Теремок"

Варламова Ю.М.



		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная манная	150	3,79	2,49	20,05	128,9	9
2	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,23	9,5	35,5	125
3	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	33	68
4	Какао с молоком	150	2,25	1,67	10,04	79,4	88
5	Конфета	20	1,95	2,41	8,75	36,89	96
	Итого:	350	9,67	10,43	48,38	313,69	
НАПИТОК							
1	Витаминный (лимонный)	100	0,11		10,65	56,29	99
ОБЕД							
1	Борщ с капустой и картофелем	130	2,69	5,53	10,79	80,13	12
2	Беф-строганов	60	4,53	5,22	8,84	79,78	35
3	Гарнир гречневый	100	3,23	3,56	23,86	144,5	49
4	Кисель	120	0,11		10,63	64,51	92
5	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	56,8	125
	Итого:	450	13,2	14,67	69,32	425,72	
ПОЛДНИК							
1	Пирожок с картофелем	50	6,46	8,13	9,29	142,57	120
2	Компот сухофрукты	150	0,78		20,22	80,58	94
	Итого:	200	7,24	8,13	29,51	223,15	
	Итого день:	1100	30,22	33,23	157,86	1018,85	