



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующей
МБОУ «ЦРР-детский сад «Марьино»
От 28 июня 2021г. №1-99
Г.А. Егорова

Примерное десятидневное меню для детей 1,5-3 лет лето

с 10 часовым пребыванием в дошкольном
образовательном учреждении

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 1						
Завтрак:	1.Макароны от	130	2,04	2,12	29,10	124,16	0
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3. Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139,0	130
Итого:		355	6,77	9	51,66	295,0	
2-Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,80	43	368
Обед:	1.Суп гороховый с гречками	150	3,7	2,6	10,7	49	99
	2.Бифстрогано	40	6,69	6,31	1,7	90,32	278
	3.Рис отварной	110	2,6	3,9	26,9	152	315
	4.Салат из св. с	45	0,441	2,76	1,67	33,39	15
	5.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	65	148
	6.Компот из су	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		550	15,981	16	80,25	487,96	
Полдник:	1.Биточки манные со сгущ. молоком	80	2,6	2,6	18,8	122,40	144
	2. Кисель	150	0,06	0	16,69	67,1	383
Итого:		230	2,66	2,60	35,49	189,45	
Итого за 1 день:		1235	25,811	28,00	177,20	1022,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 2						
Завтрак:	1.Каша гречневая	150	5,24	7,82	18,75	104,3	68
	2.Кофе на молоке	160	4,4	4,9	20,9	141,0	130
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		370	12,09	20,27	54,27	381,3	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток	150	8,1	0,27	10,8	83,7	435
Обед:	1.Борщ со сметаной	150/10	1,15	3	8	60,0	76
	2.Пельмени	130	17,31	7,57	31,33	262,65	439
	3.Салат из свежих овощей	45	0,3	2,7405	1,071	30,3	13
	4.Хлеб ржаной	25	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	5.Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Итого:		510	21,31	13,7105	77,411	507,3	
Полдник:	1.Вареники ленивые	100	11,3	11,95	11,65	198,5	156
	2. Чай с сахаром	100	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		200	11,45	12,03	22,9	243,5	
Итого за 2 день:		1230	52,95	46,2805	165,38	1215,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 3						
Завтрак:	1. Каша молочная	150	5,12	5,45	15,99	82,23	63
	2. Чай с лимоном	180	0,12	0,02	8,12	33,16	52
	3. Печенье витаминизированное	20	4,1	2,3	13,2	94	136
	4. Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
Итого:		355	9,39	11,92	37,36	246,89	
2-Завтрак	Бананы	100	0,5	1,5	21	95	156
Обед:	1. Суп рыбный	150	9,5	0,45	6,9	78	43
	2. Фрикадельки	50	9,5	5,05	0,39	85	286
	3. Гречка отварная	110	2,8	3,91	13,3	160	67
	4. Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5. Салат "Витаминный"	40	0,45	3,21	2,85	40	7
	6. Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,66	53	148
	7. Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		555	24,71	13,8	62,81	535,55	
Полдник:	1. Винегрет	100	1,6	5,1	8,4	91,5	2
	2. Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	3. Печенье	15	3	3,9	6	67,2	85
	4. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		285	5,95	9,28	34,51	241,45	

Итого за 3 день:	1295	40,55	36,5	155,68	1118,89	
------------------	------	-------	------	--------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 4						
Завтрак:	1.Каша овсяная	150	5,07	5,36	15,86	109,7	65
	2.Какао на молоке	160	4	3,5	16,8	114,00	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	130
Итого:		375	13,8	15,74	47,22	362,73	
2-Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	43	368
Обед:	1.Суп вермишелевый	150	2,3	1,68	12,0	72,0	82
	2.Рагу овощное	150	13,0	14,1	11,2	224,5	89
	3.Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	11	46	148
	4.Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Итого:		475	17,0	16,0	53,5	421,3	
Полдник:	1.Рыба тушеная	40	5,68	3,0	2,64	60,0	90
	2.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	3. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430

	4. Вафля	20	0,58	0,7	15,5	70,8	152
Итого:		230	7,61	3,92	38,25	213,7	
Итого за 4 день:		1080	38,76	36,04	148,75	1040,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 5						
Завтрак:	1.Каша молочн	150	4,98	5,36	15,11	117,5	61
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		370	7,43	12,91	37,73	285,3	
2-Завтрак	Кисломолочный	180	8,1	0,27	10,8	83,7	435
Обед:							
	1. Суп геркулесовый	150	3,1	4,53	14,75	108,0	40
	2.Ленивые гол	180	15,9	10,2	22,5	246,0	298
	3.Помидор све	30	0,09	0,03	0,33	5,97	б/н
	4.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	65	148
	5.Компот из су	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		545	21,64	15,19	76,86	523,22	
Полдник:							
	1.Запеканка творожная с соусом сладким	80	10,8	7,2	7,9	145,00	81
	2.Соус сладкий	20	0,128	0,0	2,19	13,06	116

	3.Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		250	11,078	7,3	21,34	203,06	
Итого за 5 день:		1345	48,248	35,65	146,73	1095,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 6						
Завтрак:	1.Каша гречневая	150	5,24	7,82	18,75	114,3	68
	2.Кофе на молоке	180	4,5	5	21,4	145,0	130
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		370	12,19	20,37	54,77	395,3	
2-Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	43	368
Обед:	1. Щи со сметаной	150	1,05	2,9	5	50	67
	2.Плов из курицы	150	14,0	12,9	23,5	267,0	100
	3.Салат из свеклы	50	0,8	2	4,1	38,5	34
	4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11	46	148
	5.Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,7	436
Итого:		525	17,5	18,05	62,88	480,2	
Полдник:	1.Оладьи с повидлом	60	4,72	4,3	6,66	152,46	449

	2.Молоко	150	5,49	4,89	9,09	102,0	400
Итого:		210	10,21	9,19	15,75	254,46	
Итого за 6 день:		1205	40,3	48,01	143,20	1172,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 7						
Завтрак:	1.Каша пшеничная	150	5,13	5,4	15,98	107,8	64
	2.Чай с лимоном	180	0,12	0,02	8,12	33,16	52
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	130
Итого:		375	9,98	12,3	38,66	280,0	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток	180	8,1	0,27	10,8	80	435
Обед:	1.Суп гречневый	150	3,1	4,53	14,7	108,0	40
	2.Котлета мясная	50	7,7	5,8	8	115,0	282
	3.Макароны отваренные	110	4,8	3,7	23,1	145	205
	4.Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5. Салат из капусты	45	0,7	3,1905	2,21	40,8	13
	6.Хлеб ржаной	25	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	7.Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		560	19,51	18,6	92,45	603,95	
Полдник:	2.Сырники	85	14,5	11,5	11,1	212,00	85

	в сметанно-молочном соусе	15	0,55	1,0	2,11	23,5	117
	2. Чай с сахаром	100	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		200	15,2	12,55	24,46	280,51	
Итого за 7 день:		1315	52,79	43,7205	166,37	1244,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 8						
Завтрак:	1. Суп молочный	150	4,39	4,36	14,99	106,25	62
	2. Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		375	6,84	11,91	37,61	274,05	
2-Завтрак	Бананы	100	0,5	1,5	21	95	156
Обед:	1. Борщ со сметаной	150/4	1,1	2,95	7,7	61,0	76
	2. Жаркое по-домашнему	180	9,55	9,8	17,46	219,4	96
	3. Салат из свежих овощей	45	0,5085	2,7855	2,124	35,595	14
	4. Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	65	148
	5. Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Итого:		564	13,4085	15,9	62,064	459,7	7

Полдник:	1. Плюшка (собст. пр-ва)	50	3,6	2,6	23,2	132,00	184
	2. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		200	3,75	2,7	34,45	177,00	
Итого за 8 день:		1239	24,4985	31,9255	155,12	1005,755	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 9						
Завтрак:	1. Каша рисовая	150	5,14	5,43	15,99	109,64	66
	2. Какао на молоке	160	3,99	3,4	16,4	111,00	397
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		350	11,58	16,38	47,01	356,64	
2-Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	43	368
Обед:	1. Рассольник со сметаной	150	2,7	3,9	12,9	97	89
	2. Котлета рыбная	50	5,5	4,1	6,25	82,0	239
	3. Картофельное пюре	110	2,3	3,4	5,8	90	58
	4. Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5. Свежий огурец	45	0,28	0,035	0,875	4,9	6/н

	6.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11	46	148
	7.Компот из су	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		560	13,09	12,6	63,5	439,5	
Полдник:	1.Салат овощной	40	1,2	4,0	3,7	56,4	22
	2.Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	3. Вафля	20	0,58	0,7	15,5	70,80	152
	4. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		225	3,13	4,94	39,31	210,00	
Итого за 9 день:		1235	28,2	34,365	159,66	1049,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 10						
Завтрак:	1.Запеканка тв	130	14,68	5,66	16,64	142,91	221
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	130
Итого:		375	19,41	12,54	39,2	313,71	
2-Завтрак	Кисломолочный	150	8,1	0,27	10,8	83,7	435
Обед:	1.Свекольник со сметаной	150/3	2,8	1,2	7,6	53	5\2

	2.Гуляш из отв	60	7,734	6,1	1,968	93,8	277
	3.Гречка отвар	110	4,8	3,7	23,1	145	205
	4.Икра кабачк	45	0,4095	2,115	2,664	31,32	53
	5.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	1,5	65	148
	6.Лимонный н	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Итого:		525	18,0	13,465	56,112	466,87	
Полдник:	1. Пряник	20	0,96	0,6	15,54	67,16	608
	2. Чай с сахаром	130	0,1	0,1	14,6	40,0	430
Итого:		150	1,06	0,66	30,14	107,16	
Итого за 10 день:		1200	46,5635	26,935	136,25	971,44	