



Утверждаю
Заведующий _____ Пышкова С.С.

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.43590-20

10 дневное меню МБДОУ "Детский сад №1"

г Покров

для детей 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Макароны с каб.икрой	120/40	7.03	6.02	27.1	179.3	49
	Чай сладкий	180			7.5	32.14	430
	Хлеб пшенич.	25	3.91	8.09	24.8	198.4	110
2-завтрак	Сок + печенье	100/10	1.85	2.23	24.55	108.3	399
Обед							
	Суп гороховый на курином бульоне	150	3.99	4.64	9.04	110.4	88
	Жаркое по домашнему с курицей	150	4.36	4.69	23.7	120.4	51
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	16.3	72	40
	Хлеб пшенич. ,ржаной	40	2.45	0.5	16.9	76	111
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущ.молоком	130/20	9.75	15.8	44.9	364.1	107
	Кофейный напиток	200	5.22	4.5	7.01	90.4	45
	Салат морковно-яблочн	50	0.51	0.51	5.03	48	40
	Итого за день:		39.35	46.99	206.8	1399.44	
День 2	Каша геркулес.молочн.	180	4.65	8.09	28.4	200.6	29
Завтрак	Кофейный напиток	150	3.4	3.6	18.7	90.3	45
	Хлеб пшенич. с маслом	25/5	2.69	3.53	10.3	114.5	3
	Фрукты	95	0.63		6.29	25	145
2-завтрак							
Обед	Щи с курицей со смет	150	0.9	3.9	14.8	255	71
	Ежики рисовые с мясом	150	6.17	3.82	17.5	127.2	88
	Компот из сухофруктов	150	0.2	0.01	21.9	72.57	40
	Хлеб пшенич.,ржаной	40	1.61	0.193	20	72	111
Уплотненный полдник	Запеканка творожная со сгущ. Молок.	140/20	21.48	19.62	31.8	302.5	17
	Кисель	180			20	73	233
	Салат из конс.кукурузы	60	0.3	3.6	12.3	30	17
	Итого за день:		42.03	46.36	202	1362.67	
День 3	Каша пшениная молоч	180	4.86	9.95	26.8	200.3	31
Завтрак	Какао	150	3.65	4.65	19	135.9	22
	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	3.02	3.53	10.6	114.5	7
	Фрукты	95	0.51		11.2	48	368
Обед	Борщ с курицей со сметаной	150	2.07	2.94	8.49	60.21	99
	Гречка рассыпчатая	120	4.13	4.34	24.7	162.7	65
		60	10.9	9.5	2.55	135.8	52
	Бефстроганов из печени	150	0.23	0.01	18.3	87	40
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.3	87	40
	Хлеб ржаной	40	1.61	0.5	20	72	111
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	120	2	4.38	25.63	96.4	23
	Рыбное суфле	60	7.15	4.2	6.6	124.93	88
	Чай сладкий	180		2.1	14	53	430
	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		42.38	46.97	203.3	1369.34	
День 4	Каша рисовая	180	7.89	8.07	20	200	33
Завтрак	Кофейный напиток	150	3.6	3.1	16.7	119.1	45

	Хлеб пшеничн.с маслом	25/5	2.07	4.21	9.81	93.1	3
2-завтрак	Яблоко	95	0.51	0.51	11.2	48	368
Обед	Рассольник с курицей со смет	150	9.01	2.04	11.7	145.2	32
	Картофельное пюре	120	2.94	4.07	7.37	109.3	63
	Котлета рыбная	60	8.4	12.42	3.08	113.4	134
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	18.3	72	40
	Хлеб ржаной	40	1.5	0.5	25	72	111
	Сырники с повидлом	140/30	6.3	11.2	47.3	230.2	130
Уплотненный	Сок	190	1.85		24.55	118.05	399
	Салат морковный	40	0.36	0.27	8.55	37.8	40
	Итого за день:		44.71	46.4	203.6	1358.15	

День 5	Каша манная молочн.	180	6.76	8.42	23.8	204.2	34
Завтрак	Кофейный напиток	150	4.32	4.32	18.7	115.5	45
	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	3.91	9.45	7.52	90.5	2
	Сок + печенье	100/10	1.85		24.55	118.05	609
2-завтрак							
Обед	Суп картофельный с курицей	150	4.58	5.11	13.2	112.1	77
	Капуста тушеная с мясом	150	3.76	5.1	5.52	122.2	200
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	18.3	72	40
	Хлеб ржаной	40	2.45	0.5	25	72	25
Уплотненный полдник	Хлеб пшенич.	25	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Омлет	150	3.8	4	45.9	325.3	56
	Чай сладкий	190	7.2	5.76	7.56	39.6	430
	Салат свекольный	60	1	3.5	5.36	45	33
	Итого за день:		42.16	47.04	210.8	1395.05	

День 6	Макароны с каб.икрой	120/40	7.05	7.67	30.4	188.3	49
Завтрак	Чай сладкий	150			14	39.2	430
	Хлеб пшенич.	25	2.25	0.87	15.4	201.8	110
	Сок + печенье	100/10	1.85		24.55	118.05	399
2-завтрак							
Обед	Суп овощной с курицей	150	4.38	4.82	8.24	90.4	770
	Картофельное пюре	120	7.4	1.44	21.04	100.5	63
	Суфле из печени	70	6.24	10.8	2.37	76.32	
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.5	25	107	111
Уплотненный полдник	Хлеб пшенич.	40	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Плюшка	110	10.25	14.5	5.12	200	474
	Кофейный напиток	200	2.6	4.32	22.41	143.6	45
	Салат из конс.кукурузы	50	0.2	0.51	11.2	48	17
	Итого за день:		46.3	46.31	217	1478.77	

День 7	Каша геркулес.молочн.	180	7.26	8.66	21.58	214.7	29
Завтрак	Кофейный напиток	150	4.32	4.32	22.41	119.7	45
	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	4.57	4.44	18.69	133.5	110
	Фрукты	95	0.36	0.27	8.55	37.8	
2-завтрак							
Обед	Суп вермишелевый с курицей	150	2.22	5.98	11.25	158.3	98
	Рагу овощное с мясом	120	10.24	7.25	27.66	124.3	64
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	21.9	72	40
	Хлеб ржаной	40	2.45	0.5	25	107	111
	Запеканка рисово-творожн.со сг. Молоком	150/20	9.05	15.5	30.24	300.4	47
Уплотненный	Кисель	180			8.64	97.2	233
	Салат из морк.с ябл.	50	0.5	1.5	5.3	39	40
	Итого за день:		41.25	48.43	201.2	1403.9	

День 8	Каша гречневая молочн.	180	4.97	10.4	25	222.4	27
Завтрак	Какао	150	3.58	5.58	22.77	163.06	22
	Хлеб пшенич. С сыром	25/11	3.82	4.44	18.69	133.5	110
	Груши	95	0.36	0.27	8.55	37.8	368a
2-завтрак							
Обед	Суп «Уральский» с курицей со сметаной	150	1.84	2.44	16.1	185.8	205
	Плов рисовый с мясом	150	10.5	13.5	18.1	210.3	8
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	21.9	87	40
	Хлеб ржаной	40	1.61	0.5	25	72	111
	Котлета рыбная	60	5.7	3.89	7.24	103.29	134
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	120	3.16	4.65	11.8	117.4	23
	Чай сладкий	190	12		10.8	39.6	8
	Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		50.07	46.55	201.4	1450.75	

День 9	Каша дружба молоч	180	4.08	7.95	23.8	201.8	34
Завтрак	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	16.7	119.7	45
	Хлеб пшеничн.с маслом	25/5	1.58	5.24	26.79	90.6	2
	Сок	100	1.85		24.55	118.05	399
2-завтрак							
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	150	3.08	2.76	4.44	64.96	99
	Капуста тушеная	120	9.13	8.86	10.4	114.3	23
	Биточки мясные	60	4.25	7.25	4.17	94.3	113
	Компот из сухофруктов	150	0.28	0.01	18.3	87	40
	Хлеб ржаной	40	2.45	0.5	25	107	111
Уплотненный	Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Ватрушка	120	12.4	11	34.4	272	289
	Кисель	200			16.6	83	233
	Салат из конс.кукурузы	60	0.68		1.13	80.01	17
	Итого за день:		45.63	48.04	221.7	1511.32	

День 10	Вермишель молочная	180	5.58	7	26.12	177.5	10
Завтрак	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18.7	119.9	45
	Хлеб пшенич с сыром	25.ноя	1.58	5.24	3.58	93.58	2
	Фрукты	95	1.85	1.4	24.55	118.05	609
2-завтрак							
Обед	Суп «Крестьянский» с курицей	150	8.24	2.64	16.76	88.74	204
	Голубцы «ленивые»	150	8.56	12.32	23.7	294.36	274
	Компот из сухофруктов	150	0.28		21.9	87	40
	Хлеб ржаной	40	2.45	0.5	25	107	111
	Омлет	140	5.08	6.22	5.16	165.2	56
Уплотненный полдник	Салат свекольный	50	1.42	6.09	8.36	93.9	33
	Чай сладкий	180		3.1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.4	78.6	110
	Итого за день:		40.89	48.98	203.2	1476.83	
	Итого за весь период		434.8	472.1	2071	14206.22	
	Среднее значение за период		43.48	47.21	207.1	1420.62	
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности		3.06	3.32	14.58		