



**Примерное 10-дневное меню МБДОУ Чернушинского детского сада
 для детей 1,5-3 лет**

Разработано на основе сборника технических нормативов,
 рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей
 в дошкольных организациях Удмуртской Республики, 2013 год

№ рец.	Приём пищи, блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
1 день							
Завтрак							
106	Каша вязкая пшеничная	200	4,23	4,23	25,05	153	0
5	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	Печенье	20	1,7	2,06	14,16	81,06	0
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02
	Итого завтрак	380	8,66	15,87	50,65	377,06	0,02
Обед							
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,7	10,29	62,85	4,95
28	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,94	26,66	1,87
200	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41
268	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	79	6
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	545	22,03	19,36	76,54	569,51	13,23
Полдник							
143	Сырники из творога с молоком сгущенным	125	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31
253	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
248	Яблоко свежее	100	0,4	0,04	9,8	44,34	10,01
	Итого за полдник	375	7,07	7,26	53,31	410,44	10,62
	Итого за день	1315	35,23	40,19	176,46	1309,59	25,77
	Рекомендуется		35,1-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

№ рец.	Приём пищи, блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
2 день							
Завтрак							
68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,92	14,13	108,9	0,69
3	Бутерброд с сыром голландским	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак	350	11,7	12,51	39,32	316,9	1,74
Обед							
54	Борщ с мясом	150	5,94	4,37	8,24	96	9,38
156	Рыба, тушеная с овощами	70	6,81	3,46	2,66	73,43	2,61
106	Каша гречневая вязкая с маслом	120	6,84	4,92	30,91	195	0
262	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,5	34	2,35
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	535	23,04	13,24	69,81	495,43	14,34
Полдник							
275	Оладьи с повидлом	100	7,01	6,24	42,69	255,38	0,36
268	Сок вишневый	150	1,05	0,3	17,1	75	11,1
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого полдник	350	8,46	6,84	70,09	376,38	16,46
	Итого за день	1235	45,76	34,91	172,03	1231,71	31,38
100	Каша гречневая <small>Рекомендуется</small>	120	35,142	40,47	172,6203	1190,400	38,2545

№ рец.	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
3 день							
Завтрак							
106	Каша пшенная вязкая	160	4,56	5,18	26,08	169,6	0
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	0
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого завтрак	350	10,17	15,45	53,66	394,6	1,2
Обед							
58	Рассольник на мясном бульоне	150	1,68	1,97	7,68	55,2	4,13
210	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210	0
177	Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6
17	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,48	2,04	4,46	36,04	6,74
267	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,63	61	25
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	655	25,1	22,48	86,92	648,24	36,47
Полдник							
285	Гребешок из дрожжевого теста	40	3,67	5,65	20,12	146	0,11
262	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
	Итого полдник	190	3,74	5,66	27,22	175	1,53
	Итого за день	1195	39,01	43,59	167,8	1217,84	39,2
	Рекомендуется		35,1-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

№ рец.	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
4 день							
Завтрак							
110	Каша манная вязкая	150	3,06	3,92	26,07	154,6	0,43
3	Бутерброд с сыром голландским	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
264	Кофейный напиток молоком	150	2,34	2,01	10,63	70	0,98
Итого завтрак		350	10,44	12,52	51,26	362,6	1,48
Обед							
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,85
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	18,17
174	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0
30	Салат из свежих помидоров	40	0,43	2,75	1,37	29,12	8,85
268	Сок вишневый	150	1,05	0,3	17,1	75	11,1
248	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	10
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
Итого обед		685	15,95	23,71	84,71	614,97	59,97
Полдник							
292	Булочка домашняя	50	3,63	6,25	26,95	178	0
270	Биойогурт питьевой	150	7,5	4,8	5,3	102	0,3
248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого полдник		300	11,53	11,45	42,05	324	10,3
Итого за день		1335	37,92	47,68	178,02	1301,57	71,75
Рекомендуется			35,1-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

№ рец.	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
5 день							
Завтрак							
106	Каша овсяная вязкая с маслом	160	4,86	6,3	23,23	169,6	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	0

266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого завтрак	350	10,47	16,57	50,81	394,6	1,2
	Обед						
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,82	9,41	90,6	6,71
188	Тефтели из говядины	60	8,83	6,24	10,3	133	0,45
208	Каша пшеничная	150	6,3	4	38,87	221,25	0
15	Салат из белокочанной капусты	40	0,45	1,3	2,51	24,16	6,84
253	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	595	22,63	13,86	101,41	651,51	14,3
	Полдник						
279	Пирожок печеный из дрожжевого теста	50	7,38	4,47	12,58	120,25	0,72
268	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3
	Итого полдник	200	8,13	4,47	27,73	184,25	3,72
	Итого за день	1145	41,21	36,35	178,81	1235,32	21,23
	Рекомендуется		35,1-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

№ рец.	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С, мг.
	6 день						
	Завтрак						
106	Каша рисовая вязкая	160	2,48	4,22	25,76	150,4	0
6	Сыр голландский порциями	10	2,63	2,66	0	34	0,07
	Печенье	20	1,7	2,06	14,16	81,06	0
265	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28
	Итого завтрак	340	8,96	10,4	55,42	349,46	0,35
	Обед						

62	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,61	1,68	10,28	61,95	4,95
175	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71
253	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	28,82	85,5	0,3
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	515	21,5	15,46	69,63	472,45	8,96
	Полдник				11,03	152,4	0,14
149	Запеканка творожная	60	10,66	7,26	14,23	61	75
267	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21			
248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	0
	Итого полдник	330	11,73	7,89	51,02	322,4	85,14
	Итого за день	1185	42,19	33,75	176,07	1144,31	94,45
	Рекомендуется		35,1-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

№ рец.	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С, мг.
7 день							
	Завтрак						
106	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,52	4,32	22,66	144	0
5	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0
291	Булочка ванильная	25	1,98	2,03	13,62	81	0
266	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак	335	7,92	15,6	47,04	361	0,98
	Обед						
66	Суп картофельный с гороховым и нутылями, удмуртское блюдо	150	3,3	1,92	16,5	89,28	3,45
15	Салат "Тазалык"	40	0,43	3,99	3,56	51,92	13,06
212	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,65	26,45	168	0
189	Фрикадельки мясные в соусе	60	9,78	9,85	8,96	164	0,53
268	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	695	23,54	21,19	100,42	680,2	25,04
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
292	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	89	0
254	Кисель из черной смородины	150	0,14	0,06	20,13	81	18,3
	Итого полдник	215	7,06	7,79	33,91	233	18,3
	Итого за день	1245	38,52	44,58	181,37	1274,2	44,32
	Рекомендуется		35,1-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

№ рец.	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
8 день							
Завтрак							
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
3	Бутерброд с сыром голландским	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
264	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак	350	12,04	14,38	45,97	358,75	2,51
Обед							
54	Борщ с мясом	150	5,94	4,37	8,24	96	9,38
169	Фрикадельки рыбные отварные	60	7,99	2,1	4,38	68	0,14
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,42	1,22	28,24	3,77
253	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	28,82	85,5	0,3
248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	695	21,46	14,59	92,4	555,74	34,75
273	Блинчики со сгущенным молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	0,05
268	Сок вишневый	150	1,05	0,3	17,1	75	11,1
	Итого полдник	210	4,31	2,15	37,33	186	11,15
	Итого за день	1255	37,82	31,12	175,7	1100,49	48,41
	Рекомендуется		35,1-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45

№ рец.	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С, мг.
9 день							
Завтрак							
131	Омлет натуральный с маслом	85	7,21	10,01	1,79	125	0,39
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	0
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого завтрак	275	12,32	19,89	27,72	338	1,58
Обед							
64	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша)	150	1,73	1,85	10,1	63,9	4,95
84	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64
181	Котлеты из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
253	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	515	14,86	12,6	63,65	432,88	20,47
Полдник							
288	Кокроки (удмуртское блюдо) с картофелем	50	2,95	5,75	17,75	131	2,81
270	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	0
248	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,02	94	10,01
	Итого полдник	320	8,96	10,02	60,73	365	13,87
	Итого за день	1110	36,14	42,51	152,1	1135,88	35,92

	Рекомендуется		35,1-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45
--	---------------	--	---------	-------	-----------	-----------	----------

10 день							
№ рец.	Приём пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	С, мг.
Завтрак							
106	Каша гречневая вязкая с маслом	160	5,12	5,18	22,37	156	0
266	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
3	Бутерброд с сыром голландским	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
	Итого завтрак	360	13,31	14,49	49,89	383	1,27
Обед							
59	Агырчишыд (рассольник, удмуртское блюдо)	150	3,15	1,8	8,55	63	18,03
28	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,94	26,64	1,87
193	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,85
253	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого обед	510	16,05	11,29	70,24	449,14	22,05
Полдник							
298	Коржик молочный	37	4,89	8,43	46,48	281	0,05
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	0
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
254	Кисель из черной смородины	150	0,14	0,06	20,13	81	18,3
	Итого полдник	307	5,59	8,81	92,87	473	23,35
	Итого за день	1177	34,95	34,59	213	1305,14	46,67
	Рекомендуется		35,1-42	40-47	172,6-203	1190-1400	38,25-45