

10-ти дневное меню для 10-ти часового пребывания детей в МДОУ С 1,5 до 3 лет						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ По сборнику рецептов Перевалов А.Я.
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>1-й завтрак</b>						
Каша манная молочная	150	4,65	4,95	23,42	156,75	<b>230</b>
Бутерброд с маслом и сыром	40	5,76	10,4	8	148,8	<b>65</b>
Какао с молоком	180	2,96	2,6	12,42	84,6	<b>462</b>
<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>13,37</b>	<b>17,95</b>	<b>43,84</b>	<b>390,15</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	<b>148</b>
Щи из свежей капусты	150	0,9	2,7	2,28	37,05	<b>106</b>
Каша гречневая	110	6,49	4,84	28,75	184,69	<b>202</b>
Тефтели из говядины	50	6,92	4,64	3,28	82,85	<b>348</b>
Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,94	17,94	<b>420</b>
Компот из сухофруктов	200	0,45	0,07	15,07	63	<b>495</b>
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	<b>574</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<b>573</b>
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>18,33</b>	<b>14,19</b>	<b>68,74</b>	<b>476,83</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	<b>544</b>
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,7	<b>470</b>
<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8,45</b>	<b>7,95</b>	<b>34,5</b>	<b>243,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>40,65</b>	<b>40,19</b>	<b>157,18</b>	<b>1543,83</b>	
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>1-й завтрак</b>						
Суп молочный с крупой (гречка)	180	4,32	4,5	14,79	117	<b>140</b>
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	<b>73</b>
Напиток из цикория	150	3,03	2,49	12,21	83,7	<b>467</b>
<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>8,95</b>	<b>10,79</b>	<b>47,2</b>	<b>321,7</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35,2	<b>47</b>
Суп гороховый	150	3,78	2,14	8,76	69,45	<b>113</b>
Рис отварной	110	2,72	3,57	27,94	154,88	<b>205</b>
Оладьи из печени	50	8,5	2,65	7	86,5	<b>357</b>
Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,94	17,94	<b>420</b>
Кисель из ягод	150	0,15	0,15	16,5	67,5	<b>479</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<b>573</b>

Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	<b>574</b>
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>12,9</b>	<b>81,63</b>	<b>519,47</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом или повидлом	60	7,8	2,8	21,7	144	<b>521</b>
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	<b>457</b>
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,95</b>	<b>2,87</b>	<b>28,67</b>	<b>172,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>35,83</b>	<b>25,91</b>	<b>165,14</b>	<b>1037,17</b>	
<b>3-й день</b>						
<b>1-й завтрак</b>						
Каша молочная кукурузная	150	5,45	5,94	33,02	208,98	<b>233</b>
Бутерброд с маслом	35	1,86	8,63	11,66	130,66	<b>71</b>
Чай с сахаром	180	0,15	0,07	6,97	28,5	<b>457</b>
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>7,46</b>	<b>13,65</b>	<b>51,65</b>	<b>368,14</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,3	<b>149</b>
Борщ с капустой	150	1,11	3,18	4,17	45	<b>95</b>
Жаркое по домашнему	130	12,22	9,2	16,76	199,54	<b>328</b>
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,72	58,5	<b>496</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<b>573</b>
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	<b>574</b>
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17,19</b>	<b>13,06</b>	<b>53,01</b>	<b>394,34</b>	
<b>Полдник</b>						
Блины	55	4,19	6,53	16,86	143	<b>523</b>
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	<b>457</b>
<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>4,34</b>	<b>6,6</b>	<b>23,83</b>	<b>171,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>28,59</b>	<b>33,41</b>	<b>133,09</b>	<b>942,15</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>1-й завтрак</b>						
Каша ячневая молочная	180	6,5	5,96	29,79	199,08	<b>227</b>
Бутерброд с маслом и сыром	40	5,76	10,4	8	148,8	<b>65</b>
Чай с сахаром	150	0,16	0,08	7,74	31,66	<b>457</b>
<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>12,42</b>	<b>16,44</b>	<b>45,53</b>	<b>379,54</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
Салат из капусты	40	0,58	2,4	3,36	37,6	<b>1</b>
Суп-лапша домашняя	150	1,5	2,31	6,67	53,55	<b>128</b>
Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	<b>377</b>
Котлета рыбная	60	7,5	0,9	3,12	50,4	<b>308</b>
Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,94	17,94	<b>420</b>
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	<b>495</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<b>573</b>
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	<b>574</b>
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,36</b>	<b>11,99</b>	<b>53,39</b>	<b>387,49</b>	

<b>Полдник</b>						
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	<b>582</b>
Чай с молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	<b>460</b>
Фрукт	90	0,36	0,36	8,82	39,6	<b>82</b>
<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>3,81</b>	<b>4,27</b>	<b>39,76</b>	<b>212,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>32,01</b>	<b>31,81</b>	<b>143,82</b>	<b>988,95</b>	
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>1-й завтрак</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	5,17	5,81	17,72	144,18	<b>139</b>
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	<b>73</b>
Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,5	<b>462</b>
<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>9,24</b>	<b>11,78</b>	<b>48,27</b>	<b>335,68</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
Салат витаминный	40	0,48	2,04	2,2	29,25	<b>2</b>
Свекольник	150	1,39	2,83	6,19	55,95	<b>98</b>
Плов из курицы	120	7,38	4,92	14,88	133,8	<b>375</b>
Компот из ягод	150	0,15	0,07	8,02	33	<b>491</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<b>573</b>
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	<b>574</b>
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,52</b>	<b>10,31</b>	<b>49,14</b>	<b>340</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с картофелем	60	4,26	3,6	23,86	145,33	<b>535</b>
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	<b>457</b>
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>4,41</b>	<b>3,67</b>	<b>30,83</b>	<b>173,83</b>	<b>992</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>25,81</b>	<b>24,9</b>	<b>135,39</b>	<b>868,48</b>	
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>1-й завтрак</b>						
Каша молочная дружба	150	3,9	4,95	20,7	142,95	<b>229</b>
Бутерброд с маслом	35	1,86	8,63	11,66	130,66	<b>71</b>
Чай с лимоном	180	0,24	0,08	7,91	33,3	<b>459</b>
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>6</b>	<b>13,66</b>	<b>40,27</b>	<b>306,91</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,4	1,04	27,2	<b>15</b>
Суп с макаронами	150	1,74	2,49	7,32	58,65	<b>129</b>
Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	<b>377</b>
Котлета куриная	50	10	9	5,35	142,14	<b>372</b>
Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,94	17,94	<b>420</b>
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	<b>495</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<b>573</b>
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	<b>574</b>
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,84</b>	<b>20,27</b>	<b>53,95</b>	<b>473,93</b>	

<b>Полдник</b>						
Полоска песочная	50	4,19	6,52	16,86	143	<b>449</b>
Чай с сахаром	150	0,2	0,1	9,3	38	<b>457</b>
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,39</b>	<b>6,62</b>	<b>26,16</b>	<b>181</b>	<b>906</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>29,73</b>	<b>40,65</b>	<b>130,48</b>	<b>1004,84</b>	
<b>7 ДЕНЬ</b>						
<b>1-й завтрак</b>						
Каша молочная геркулесовая	150	6,34	67,95	23,77	181,65	<b>212</b>
Бутерброд с маслом	35	1,86	8,63	11,66	130,66	<b>71</b>
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	<b>457</b>
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>8,38</b>	<b>76,67</b>	<b>43,8</b>	<b>346,51</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,6	2,48	3,04	36,8	<b>30</b>
Уха	150	4,77	5,64	7,32	99,15	<b>109</b>
Макароны отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	<b>256</b>
Гуляш из говядины	60	12	11,7	1,98	154,8	<b>327</b>
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,72	58,5	<b>496</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<b>573</b>
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	<b>574</b>
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,06</b>	<b>24,1</b>	<b>65,58</b>	<b>572,55</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с капустой	60	4,26	3,6	23,86	145,33	<b>535</b>
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,97	28,5	<b>457</b>
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>4,41</b>	<b>3,67</b>	<b>30,83</b>	<b>173,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>38,35</b>	<b>104,54</b>	<b>130,28</b>	<b>1135,89</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>						
<b>1-завтрак</b>						
Омлет натуральный	80	9,3	14,16	2,33	173,3	<b>268</b>
Бутерброд с маслом и сыром	40	5,76	10,4	8	148,8	<b>65</b>
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	<b>460</b>
Фрукт	50	0,2	0,2	4,9	22	<b>82</b>
<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>16,86</b>	<b>26,06</b>	<b>26,73</b>	<b>408,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	<b>501</b>
<b>Обед</b>						
Салат картофельный	40	0,84	2,52	3,28	39,2	<b>43</b>
Рассольник Ленинградский	150	1,5	3,06	7,95	65,7	<b>100</b>
Капуста тушеная	110	2,2	3,74	8,36	75,9	<b>380</b>
Котлета из говядины	50	8,8	6,15	7,5	121,5	<b>339</b>
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	<b>495</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	<b>573</b>
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	<b>574</b>
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,91</b>	<b>15,99</b>	<b>60,01</b>	<b>453,3</b>	

Полдник						
Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	540
Чай с лимоном	150	0,22	0,07	7,1	30	459
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>6,02</b>	<b>5,47</b>	<b>34,4</b>	<b>211</b>	<b>999</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>40,29</b>	<b>47,62</b>	<b>131,14</b>	<b>1115,4</b>	
9 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная рисовая	180	3,86	4,88	24,13	156	236
Бутерброд с маслом	35	1,86	8,63	11,66	130,66	71
Чай с лимоном	150	0,2	0,08	7,9	33,3	459
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>5,92</b>	<b>13,59</b>	<b>43,69</b>	<b>319,96</b>	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Обед						
Салат с кукурузой	40	1	2,52	2,32	40	4
Харчо	150	4,44	1,38	6,03	54,15	121
Пюре картофельное	110	2,7	4	5,8	77	377
Рыба тушеная с овощами	60	5,86	0,98	2,85	44,13	299
Компот из ягод	150	0,07	0,07	8,1	33,75	492
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	574
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,19</b>	<b>9,4</b>	<b>42,95</b>	<b>337,03</b>	
Полдник						
Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154	547
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28,5	457
Фрукт	90	0,36	0,36	8,82	39,6	82
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,31</b>	<b>5,33</b>	<b>40,52</b>	<b>222,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>26,92</b>	<b>28,42</b>	<b>137,26</b>	<b>922,09</b>	
10 ДЕНЬ						
1-й завтрак						
Каша молочная пшеничная	150	6,35	5,75	27,86	188,7	225
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
Какао с молоком	180	2,74	2,41	11,49	78,33	462
<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>10,69</b>	<b>11,96</b>	<b>59,55</b>	<b>388,03</b>	<b>760</b>
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Обед						
Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48	115
Рагу из птицы	150	15,75	14,25	2,38	239,25	376
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	495
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Хлеб ржаной	20	1,6	0,29	8,01	41,2	574
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,12</b>	<b>16,9</b>	<b>41,54</b>	<b>441,55</b>	
Полдник						
Йогурт	150	4,35	3,75	6	80,25	470

Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	542
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,55</b>	<b>10,45</b>	<b>33,8</b>	<b>269,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>40,86</b>	<b>39,41</b>	<b>144,99</b>	<b>1141,83</b>	