«Утверждаю»
Заведующий детским садом
_____ Е.В.Иванова

Примерное десятидневное меню
МБДОУ Марьинский детский сад
1-3 года

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)					
			Б	Ж	У			
к	Каша геркулесовая	180	7,7	7,7	27,3	170	0,91	94
	Чай	180	0,18	0,00	12,6	25,2	0	943
	Печенье с маслом	20/10	12,8	19,6	23	112		
к 2	Сок	200						
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,75	24,1	90,5		
	Салат из св овощей	40	0,79	3,83	3,83	41,6	12,5	81
	Суп рыбный	180	6,89	6,72	11,47	133,80	7,29	87
	Рис отварной с маслом	120/5	2,31	4,42	18,24	139,13	0	679
	Печень по-строгановски	60	17,43	11,64	7,10	162,31	25,61	690
	Компот фруктовый	180	0,18	0,18	20,07	99,00	1,50	859
ик	Оладьи с маслом с сахаром	130/5/5	7,93	9,5	44,13	278,25	0,62	448
	Кисель	180	0,13	0,04	24,75	99,72	1,83	869
			55,75	**63,46**	**223,23**	**1309,04**	**48,66**	
к	Каша манная	180	5,21	5,08	16,42	132,20	1,09	390
	Чай с сахаром	180/13	0,18	0,00	12,6	25,2	0	943
	Вафли	20	1,66	9,54	17,54	161,7		
к 2	Яблоко	100						
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,75	24,1	90,5		
	Салат из свеклы	40	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Щи из свежей капусты	180	1,40	3,91	6,79	67,80	14,77	187
	Гречка с маслом	120/5	4,97	3,74	23,89	153,63	0	679
	Мясо тушеное	50	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	591
	Компот фруктовый	180	0,18	0,18	20,07	99,00	1,5	859

Полдник	Булочка домашняя	50	1,38	2,88	19,50	119,25	0	1107
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	1,17	959
			53,68	**57,47**	**186,11**	**1267,32**	**23,88**	
День 3								
Завтрак	Каша молочная пшенная	180	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91	94
	Чай с сахаром	150/13	0,13	0,01	1,81	60,15	0	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,65	9,54	17,54	161,7		
Завтрак 2	Йогурт	100						
Обед	Хлеб ржаной	50	4,3	0,75	24,1	90,5		
	Салат овощной	40	0,38	2,82	1,17	31,39	20,97	43
	Суп гороховый	180	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	206
	Макароны отварные	130/5	3,68	3,01	17,63	112,3	0	688
	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,26	307
	Сосиска отварная	50	5,2	10,00	10,6	112,00	0	536
	Компот ябл.	180	0,18	0,18	20,07	99,00	1,5	859
Полдник	Омлет натуральный	120	14,27	22,16	2,65	267,93	0,25	438
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,8	20,16	104,4	0	951
			45,11	**56,48**	**150,87**	**1337,68**	**26,13**	
День4								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	93
	Чай с сахаром	180/13	0,18	0,00	12,6	25,2	0	943
	Зефир	20	0,14	0	24,12	91,62		
Заврак 2	Банан	100						
Обед	Хлеб ржаной	50	4,3	0,75	24,1	90,5		
	Салат из св огурцов	40	1,49	2,6	3,13	41,8	5,5	10
	Свекольник со сметаной	180/10	1,45	3,93	100,20	82,00	8,23	170
	Картофельное пюре	120	2,04	3,20	13,63	91,5	18,17	694
	Рыба запеченная с овощами	60	13,87	7,85	6,53	150,00	3,35	486
	Компот яблочный	180	0,18	0,18	20,07	99,00	1,5	859
Полдник	Ленивые голубцы	130	2,29	11,00	14,44	166,00	7,22	321
	Чай с сахаром	180/13	0,18	0,00	12,6	25,2	0	943
			31,69	**34,72**	**250,26**	**1033,82**	**44,88**	

День 5								
Завтрак	Каша молочная сборная	180	10,44	11,11	41,30	307,00	1,2	177
	Чай с сахаром	180/13	0,18	0,00	12,60	25,20	0	943
	Печенье с маслом	20/10	12,8	19,6	23	112		
Завтрак 2	Груша	100						
Обед	Хлеб ржаной	50	4,30	0,75	24,10	90,50		
	Салат из капусты	40	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	43
	Рассольник	180	1,68	4,09	13,27	96,60	6,03	197
	Гречка с маслом	120/5	4,97	3,74	23,89	153,63	0	679
	Гуляш	60	23,80	19,52	5,74	203,00	1,54	560
	Компот	180	0,18	0,18	20,07	99,00	1,50	859
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	150	18,27	20,54	28,74	372,49	5,62	626
	Чай с сахаром	180/13	0,18	0,00	12,60	25,20	0	943
			58,38	**65,91**	**204,36**	**1326,79**	**31,08**	
День 6								
Завтрак	Каша геркулесовая	180	7,7	7,7	27,3	170	0,91	94
	Чай с сахаром	180/13	0,18	0,00	12,60	25,20	0	943
	Вафли	20	1,66	9,54	17,54	161,7		
Завтрак 2	Яблоко	100						
Обед	Хлеб ржаной	50	4,30	0,75	24,10	90,50		
	Салат овощной	40	0,38	2,82	1,17	31,39	20,97	43
	Суп рыбный	180	6,89	6,72	11,47	133,80	7,29	87
	Рис отварной с маслом	120/5	2,31	4,42	18,24	139,13	0	679
	Печень по-строгановски	60	17,43	11,64	7,10	162,31	25,61	690
	Компот фруктовый	180	0,18	0,18	20,07	99,00	1,50	859
Полдник	Оладьи с маслом с сахаром	130/5/5	7,93	9,5	44,13	278,25	0,62	448
	Кисель	180	0,13	0,04	24,75	99,72	1,83	869
			49,09	**53,31**	**208,47**	**1391**	**57,82**	
День 7								
Завтрак	Каша молочная манная	180	5,21	5,08	16,42	132,20	1,09	390

	Чай с сахаром	180/13	0,18	0,00	12,60	25,20	0	943
	Зефир	20	0,14	0	24,12	91,62		
Завтрак 2	Сок	200						
Обед	Хлеб ржаной	50	4,30	0,75	24,10	90,50		
	Салат из св помидор	40	0,68	3,09	4,22	47,40	5,12	45
	Щи из свежей капусты	180	1,40	3,91	6,79	67,80	14,77	187
	Гречка с маслом	120/5	4,97	3,74	23,89	153,63	0	679
	Мясо тушеное	50	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	591
	Компот фруктовый	180	0,18	0,18	20,07	99,00	1,5	859
Полдник								
	Булочка домашняя	50	1,38	2,88	19,50	119,25	0	1107
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	1,17	959
День 8								
Завтрак	Каша молочная пшенная	180	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91	94
	Чай с сахаром	150/13	0,13	0,01	1,81	60,15	0	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,65	9,54	17,54	161,7		
Завтрак 2	Банан	100						
Обед	Хлеб ржаной	50	4,30	0,75	24,10	90,50		
	Салат витаминный	40	0,79	2,50	3,83	41,60	12,50	81
	Суп гороховый	180	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	206
	Макароны отварные	130/5	3,68	3,01	17,63	112,3	0	688
	Сосиска отварная	50	5,2	10,00	10,6	112,00	0	536
Полдник	Капуста тушеная	60/130	20,30	17,00	35,69	377,00	1,26	304
	Чай с сахаром	150/13	0,13	0,01	1,81	60,15	0	943
			64,23	**66,31**	**139,09**	**1397,82**	**24,31**	
День9								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	93
	Чай с лимоном	180/3	0,18	0,00	12,60	25,20	2,83	944
	Печенье с маслом	20/10	12,8	19,6	104	203,95		
Завтрак 2	Йогурт	100						
Обед	Хлеб ржаной	50	4,30	0,75	24,10	90,50		
	Салат из моркови	40	0,54	0,09	4,31	20,20	3,12	38
	Борщ со сметаной	180/10	1,45	3,93	100,20	82,00	8,23	170
	Картофельное пюре	120	2,04	3,20	13,63	91,50	18,17	694
	Тефтели рыбные	60	13,87	7,85	6,53	150,00	3,35	486
	Компот яблочный	180	0,18	0,18	20,07	99,00	1,50	859

Полдник	Омлет натуральный	130	14,27	22,16	2,65	267,93	0,25	438
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	1,3	959
			63,24	**72,22**	**352,33**	**1467,96**	**35,92**	
День 10								
Завтрак	Каша молочная сборная	180	10,44	11,11	41,30	307,00	1,2	177
	Чай с сахаром	180/13	0,18	0,00	12,60	25,20	0	943
	Вафли	15	0,83	4,77	18,77	80,85		
Завтрак 2	Яблоко	100						
Обед	Хлеб ржаной	50	4,30	0,75	24,10	90,50		
	Салат зеленый	40	1,50	2,60	3,12	41,80	5,50	10
	Суп лапша	180	2,0	5,8	18,11	91,33	6,6	208
	Гречка с маслом	120/5	4,97	3,74	23,89	153,63	0	679
	Гуляш	60	23,80	19,52	5,74	203,00	1,54	560
	Компот фр.	180	0,18	0,18	20,07	99,00	1,50	859
Полдник	Печеночные оладьи	120	12,3	11,6	6,7	180,00	0	1064
	Чай с сахаром	180/13	0,18	0,00	12,65	25,20	0	943
			33,17	**37,74**	**215,00**	**1077,95**	**34,37**	