

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 «Тугустемирский детский сад»

Примерное 10 дневное меню (завтраков, обедов, полдников) для питания детей от 1,5 до 3 лет

1	Наименование продуктов	Масса, г				Химический состав			Калорийность, ккал
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	100			120/5	4,31	3,91	14,13	108,9
	молоко		105	105					
	макаронные изделия		12	12					
	масло сливочное		1,5	1,5					
	сахар		1,2	1,2					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,5					
сахар		7	7						
2 з-к	Фрукты	338	60	60					
Обед	Винегрет	46			30	0,42	1,85	2,5	28,44
	картофель		10,3	7,5					
	Морковь		5,7	4,5					
	Огурцы соленые		7,5	7,5					
	лук		10,8	9					
	свекла		15,4	12					
	Масло растительное		3,6	3,6					
	Суп картофельный с крупой	86			150	1,18	1,64	8,75	54,45
	крупя гречневая		6	6					
	картофель		60	45					
	морковь		7,5	6					
	лук		7	6					
	масло растительное		2	2					
	Плов из куриных окорочков	321*			120	15,12	12,76	26,76	282
	окорочка		90	51					
лук		8	7						
морковь		16	13						
рис		35	35						

	масло растительное		6	6					
	Кисель из концентрата	233			150	0	0	7,5	89,25
	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7,5	7,5					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	294			45/19	4,64	3,89	28,9	169,3
	мука		20,7	20,7					
	сахар		1,5	1,5					
	маргарин		2,3	2,3					
	яйцо		1/17шт	2,3					
	дрожжи		0,9	0,9					
	мука на подпыл		0,7	0,7					
	масло растительное для смазки		0,7	0,7					
	яйцо для смазки пирожков		1/40шт	1					
	Фарш картофельный с луком	302			19	0,04	0,83	3,34	22,4
	масло растительное		0,7	0,7					
	картофель		23	16,7*					
	лук		6	3*					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
сахар		7	7						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						40,4	37,53	143,14	1129,8

2	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	229			80	7,05	12,6	1,42	147,76
	яйцо		1+1/2,35	57					
	молоко		19,7	19,7					
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		5	5						
2 з-к	Сок	418			100	0,6	0	12,12	5,64
	Салат из свеклы с изюмом	4			30	0,42	1,83	2,51	28,17
	свекла		36,5	27					
	масло растительное		1,8	1,8					

	изюм		1,7	1,7					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	38			150	3,98	3,11	9,27	81
	макаронные изделия		6	6					
	картофель		60	48					
	морковь		6	4					
	лук		3	2,5					
	масло растительное		2	2					
	Птица отварная	110			65	14,47	9,23	0	151,11
	окорочка		100	88					
	морковь		3	2					
	Картофель в молоке	137*			120	2,7	5,48	14,64	118,8
	картофель		119	88					
	молоко		36	35					
	масло сливочное		5	5					
	Компот из сухофруктов	349			150	0,49	0,07	24	99,6
	сухофрукты		13	13					
сахар		10	10						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Полдник	Коржики молочные	492			75	4,89	8,43	46,48	281
	Мука		40	40					
	мука на подпыл		2,3	2,3					
	сахар		21	21					
	маргарин		9,6	9,6					
	яйцо		2	2					
	молоко		7,55	7,55					
	натрий двууглекислый		0,6	0,6					
	ванилин		0,02	0,02					
	яйцо(для смазки)		0,9	0,9					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
сахар		7	7						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						40,64	41,74	157,67	1181,07

З	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная манная	90			150/5	4,65	6,04	23,32	166,52
	крупа манная		23	23					
	молоко		79,5	79,5					

	сахар		9	9					
	маргарин		9	9					
	яйцо		1/33,3шт	1,2					
	дрожжи		0,9	0,9					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					45,05	36,99	149,98	1189,45	

4	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная пшениная	70			150/5	4,53	5,45	25,71	170,37
	крупа пшениная		20	20					
	молоко		75	75					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с молоком	413			150	2,4	2,11	12,88	80,1
	чай		0,5	0,5					
	молоко		45	45					
	сахар		8,3	8,3					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		5	5						
2 з-к	Сок	418			100	0,6	0	12,12	50,64
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	36			30	0,42	1,85	2,5	28,44
	картофель		21,6	16,2					
	Горошек зеленый		5	5					
	яйцо		3	3					
	лук		4	2,8					
	масло растительное		3	3					
	Суп с рыбными консервами"	87			150	5,16	5,04	8,6	100,35
	сайра в собственном соку		24	24					
	картофель		56	42					
	морковь		12	10					
	лук		6	5					
крупа рисовая		3	3						
масло растительное		2	2						

Полдник	Гуляш из отварного мяса	293			120	15,42	12,41	3,96	189
	куриные окорочка		99	75					
	морковь		25	20					
	лук		12	10					
	масло сливочное		4	4					
	мука		3	3					
	Макаронны отварные	219			120	4,39	3,36	21,09	132,38
	макаронные изделия		42	42					
	масло сливочное		4	4					
	Компот из сухофруктов	349			150	0,49	0,07	24	99,6
	сухофрукты		13	13					
	сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Булочка "Ванильная"	273			60	8,81	5,45	35	215,2
	мука на подпыл		1,2	1,2					
	мука		39,3	39,3					
	сахар		7	7					
	маргарин		5	5					
	яйцо для смазки		1/33шт	1,2					
	яйцо		1/17 шт.	2,4					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	соль		0,8	0,8					
	дрожжи		0,8	0,8					
ванилин		0,03	0,03						
Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28	
чай		0,45	0,45						
сахар		7	7						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					42,21	30,1	172	1120,32	

5	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал	
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж		У
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	134			150/4	4,81	6,66	25,11	179,8
	крупа рисовая		10	10					
	крупа пшениная		8	8					
	молоко		76,5	76,5					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		4	4					

	Кофейный напиток	414			150	2,38	2	11,96	75,83
	кофейный напиток		1,5	1,5					
	молоко		60	60					
	сахар		8,3	8,3					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
2 з-к	Фрукт	338			100				
Обед	Салат «Степной»	6			30	2,16	6,14	4,7	82,48
	Картофель		12,6	7,5					
	Морковь		8,7	6,6					
	Огурцы соленые		6,3	5,1					
	Лук		6	5,1					
	Горошек зеленый		5,1	5,1					
	Масло растительное		3	3					
	Свекольник	34			150	1,16	3,8	6,03	62,5
	свекла		48	38					
	картофель		35	26					
	морковь		8	6					
	лук		8	6					
	масло растительное		3	3					
	сахар		1	1					
	томат		2	2					
	Жаркое по- домашнему	292*			170	20,8	5,33	18,5	205
	окорочка		99	75					
	лук		12	10					
	картофель		155	116					
	масло сливочное		4	4					
	Кисель из концентрата	233			150	0	0	7,5	89,25
	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7,5	7,5					
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Полдник	Булочка дорожная	453			60	4,06	8,37	31,28	217,2
	мука/ на подпыл		38,7/1,1	38,7/1,1					
	сахар		7,2	7,2					
	маргарин/для смазки		9/1,1	9/1,1					
	соль		0,4	0,4					
	дрожжи		0,9	0,9					
	Крошка								
	маргарин		6	6					

	мука		6	6					
	масло растительное для листов		0,5	0,5					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						45,16	36,56	143,11	1139,58

6	Наименование продуктов	Масса, г				Химический состав			Калорийность, ккал
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная ячневая	99			150/4	9,8	13,94	41,73	331,58
	крупа ячневая		33,6	33,6					
	молоко		75	75					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
масло сливочное		5	5						
2 з-к	Сок	418			100	0,6	0	12,12	50,64
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	38			150	3,98	3,11	9,27	81
	макаронные изделия		6	6					
	картофель		60	48					
	морковь		6	4					
	лук		3	2,5					
	масло растительное		2	2					
	Винегрет	46			30	0,42	1,85	2,5	28,44
	картофель		10,3	7,5					
	свекла		7,6	6					
	морковь		5,7	4,5					
лук		5,4	4,5						
Растительное масло		1,8	1,8						
Полдник	Гуляш из отварного мяса	293			120	15,42	12,41	3,96	189
	окорочка		99	44					
	морковь		25	18,8					
	лук		12	9					

мука		3	3					
Томат		4,5	4,5					
Масло сливочное		4	4					
Каша гречневая рассыпчатая	67			100	5,7	4,82	27,45	180,34
крупа гречневая		30	30					
масло сливочное		3	3					
Компот из сухофруктов	349			150	0,49	0,07	24	99,6
сухофрукты		15	15					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
Пирожок печенный с повидлом	437			60	7,56	3,42	21,78	147,6
мука		28,4	28,4					
дрожжи		1	1					
сахар		2	2					
повидло		25	25					
яйцо		1/9штг	4,3					
масло растительное для смазки листов,		0,9	0,9					
маргарин		3	3					
яйцо для смазки		1,2	1,2					
Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
чай		0,45	0,45					
сахар		7	7					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					51,49	47,79	180,73	1364

7	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная рисовая	98			150/5	3,84	4,96	24,46	157,6
	крупа рисовая		23	23					
	молоко		80	80					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		5	5						
2 з-к	Фрукты	338			100				

Обед	Салат из свеклы с изюмом	32			30	0,42	1,83	2,51	28,17
	свекла		36,5	27					
	масло растительное		1,8	1,8					
	изюм		1,7	1,7					
	Суп гороховый	36			150	1,4	2,33	8,17	59,27
	горох		13	12					
	картофель		40	30					
	морковь		7,5	6					
	лук		7,5	6					
	масло растительное		3	3					
	Рыбные котлеты	271			65	8,19	2,65	5,52	78,8
	минтай		76	50					
	хлеб		11	11					
	молоко		9	9					
	яйцо		1/13шт.	3					
	масло сливочное		3	3					
	Рагу овощное	148			120	1,44	0,48	8,56	114,29
	картофель		72	52,8					
	морковь		19,2	18					
	лук		16,8	13,2					
капуста		13,2	12						
Кисель из концентрата	233			150	0	0	7,5	89,25	
Концентрат киселя		18	18						
сахар		7,5	7,5						
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			60	8,81	5,45	35	215,2
	мука на подпыл		1,2	1,2					
	мука		39,3	39,3					
	сахар		7	7					
	маргарин		5	5					
	яйцо для смазки		1/33шт	1,2					
	яйцо		1/17шт.	2,4					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	соль		0,8	0,8					
	дрожжи		0,8	0,8					
	ванилин		0,03	0,03					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					

Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=

38,18

27,59

159,02

1028,22

8	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая (молочная пшеничная)	182			150/4	4,07	3,17	25,04	144,75
	крупка пшеничная		30	30					
	молоко		72	72					
	сахар		3,6	3,6					
	масло сливочное		4	4					
	Какао с молоком	416			150	3,15	2,72	11,96	102
	Какао порошок		1,5	1,5					
	молоко		92	92					
	сахар		8	8					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
	масло сливочное		5	5					
2 з-к	Сок	418			100	0,6	0	12,12	50,64
Обед	Винегрет	46			30	0,42	1,85	2,5	28,44
	картофель		10,3	7,5					
	свекла		7,6	6					
	морковь		5,7	4,5					
	Огурцы соленые		7,5	6					
	лук		5,4	4,5					
	Масло растительное		1,8	1,8					
	Суп картофельный с крупой	86*			150	1,18	1,64	8,75	54,45
	крупка рисовая		3	3					
	картофель		60	45					
	морковь		7,5	6					
	лук		7	6					
	масло растительное		2	2					
	Жаркое по домашнему	292			170	20,8	5,33	18,5	205
	окорочка		99	75					
	картофель		155	116					
	морковь		13,6	12					
лук		12	10						
масло сливочное		4	4						

	Компот из сухофруктов	349			150	0,49	0,07	24	99,6
	сухофрукты		15	15					
	сахар		15	15					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
Полдник	Булочка "Молочная"	466			60	5,57	1,19	31,33	158,4
	мука на подпыл		1,8	1,8					
	мука		46,2	46,2					
	сахар		2,7	2,7					
	маргарин		4,4	4,4					
	яйцо		1/9штг	4,4					
	дрожжи		0,8	0,8					
	масло растительное (для смазки листов)		0,7	0,7					
	молоко		24	24					
	соль		0,6	0,6					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
	Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						29,55	22,45	162,82

9	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	229			80	7,05	12,6	1,42	147,76
	яйцо		1+1/42	57					
	молоко		19,7	19,7					
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
	Чай с молоком	413			150	2,4	2,11	12,88	80,1
	чай		0,5	0,5					
	молоко		45	45					
	сахар		8,3	8,3					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	хлеб пшеничный		20	20					
масло сливочное		5	5						
2 з-к	Фрукты	338			100				
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	36			30	0,44	1,57	2,93	28,26
	картофель		21,6	16,2					
	лук		4	2,8					
	Горошек зеленый		5	5					

	яйцо		1/13шт	3					
	масло растительное		3	3					
	Суп с макаронными изделиями	38			150	1,7	1,7	13,06	74,45
	картофель		31,2	23,4					
	макаронные изделия		4,8	4,8					
	лук		8	6					
	морковь		6	4,8					
	масло сливочное		1,2	1,2					
обед	Тефтели из окорочка с рисом	174			70/30	9,16	13,53	9,44	196,14
	окорочка		62	44					
	крупа рисовая		6	6					
	лук		24,5	21					
	мука		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	томат		4,5	4,5					
	Картофель в молоке	137			120	2,7	5,48	14,64	118,8
	картофель		119	88					
	Масло сливочное		5	5					
	молоко		36	35					
	Кисель из концентрата	233			150	0	0	7,5	89,25
	концентрат киселя		18	18					
	сахар		7,5	7,5					
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
Полдник	Булочка "Осенняя"	271			60	4,37	7,07	36,8	228,2
	мука		37	37					
	сахар		6	6					
	маргарин		7	7					
	яйцо(для смазки)		1/40шт	1					
	дрожжи		0,8	0,8					
	морковь		3,5	2,5					
	мука на подпыл		1,5	1,5					
	масло для смазки листов		0,2	0,2					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						33,24	45,51	145,56	1259,44

10	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	134			150/4	4,81	6,66	25,11	179,8
	крупа рисовая		10	10					
	крупа пшеничная		8	8					
	молоко		76,5	76,5					
	сахар		4	4					
	масло сливочное		4	4					
	Кофейный напиток	414			150	2,38	2	11,96	75,83
	кофейный напиток		1,5	1,5					
	молоко		60	60					
	сахар		8,3	8,3					
	Бутерброд с маслом	1			20/5	1,53	4,72	9,14	85
	Хлеб пшеничный		20	20					
Масло сливочное		5	5						
2 з-к	Сок	418			100	0,6	0	12,12	50,64
Обед	Салат «Степной»	6			30	2,16	6,14	4,7	82,48
	картофель		12,6	7,5					
	морковь		8,7	6,6					
	Огурцы соленые		6,3	5,1					
	лук		6	5,1					
	Горошек зеленый		5,1	5,1					
	Масло растительное		3	3					
	Борщ с капустой и картофелем	27			150	1,14	4	6,49	66,67
	свекла		30	24					
	капуста свежая		15	12					
	картофель		17	12					
	морковь		8	6					
лук		4	3						
масло растительное		2	2						
лимонная кислота		0,02	0,02						
сахар		1,5	1,5						
Гуляш из отварного мяса	293			120	15,42	12,41	3,96	189	
окорочка		99	75						
морковь		25	20						
лук		12	10						
масло сливочное		4	4						
мука		3	3						

	Макаронны отварные	219			120	4,39	3,36	21,09	132,38
	макаронные изделия		42	42					
	масло сливочное		4	4					
	Компот из сухофруктов	349			150	0,49	0,07	24	99,6
	сухофрукты		13	13					
	сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,8
Полдник	Булочка Домашняя"	274			60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Мука		39	39					
	Мука на подпыл		2	2					
	Сахар		7	7					
	Сахар (для отделки)		2	2					
	Маргарин		9	9					
	Яйцо(для смазки)		1/3шт	1,2					
	Соль		0,4	0,4					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	Дрожжи		1	1					
	Чай с сахаром	411			150	0,04	0,01	6,99	28
	чай		0,45	0,45					
	сахар		7	7					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						29,59	29,04	168,71	1054,15