



"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ дет/сад № 16 "Голосок"
Т.Л.Плужникова

Примерное цикличное десятидневное меню для детей посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольное образовательное бюджетное учреждение Вязниковского района детский сад № 16 "Голосок" в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Сезон: весенне-летний Возрастная категория : дети до 3-х лет										
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
День-1										
Завтрак-1										
Каша гречневая на сгущенном молоке	150	6,84	5,78	35,94	227	0,17	0,08	0	11,3	3,64
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Чай с сахаром с лимоном	150	0,09	0	12,5	47,25	0	0	3,04	11,37	0,43
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	9,46	9,17	62,93	368,35	0,17	0,08	3,04	23,67	4,08
Завтрак-2										
Обед										
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150/8	1,49	2,87	10,04	76,09	0,28	0,35	5,36	31,39	0,93
Рагу овощное с мясом	150	13,04	14,05	11,24	225	0,05	0,09	7,31	31,23	2,07
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	498	17,19	17,2	61,42	482,69	0,35	0,47	13,27	96,9	3,51
Уплотненный полдник										
Булочка ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193	0,06	0,05	0	13,44	0,84
Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78	0,04	0,21	1,96	180	0,01
	210	8,99	8,62	39,77	271	0,1	0,26	1,96	193,44	0,85
Итого за день	1042	35,64	34,99	164,12	1122,04	0,62	0,81	18,27	314,01	8,44
День-2										
Завтрак-1										
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/25	7,95	6,47	25,7	258	0,06	0,36	1,06	180	0,76
Какао с молоком	150	3,15	2,72	21,5	128	0,03	0,18	0,81	165,8	0,53
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	325	13,59	9,58	61,63	454,1	0,09	0,54	1,87	345,8	1,29
Завтрак -2										
фрукты свежие	90	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	90	0,78	1,4	11,59	47	0,04	0,04	8	20,8	2,3
Обед										
Огурец свежий порционно	30	0,21	0	0,84	4,17	0	0	0	0	0
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150/15/8	7,2	2,29	9,26	99	0,01	0,12	5,56	34,28	1,1
Котлета рыбная "Любительская"	60	13,4	1,87	3,57	83	0,17	0,11	0,37	37,1	0,04
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	0,11	0,08	14,53	29,58	0,8
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51

Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	573	25,92	8,28	70,17	477,77	0,31	0,34	21,06	135,24	2,45
Уплотненный полдник										
Каша пшенная молочная жидкая	150	6,47	6,5	19,39	169	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Чай с сахаром с лимоном	150	0,09	0	12,5	47,25	0	0	3,04	11,37	0,43
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	330	9,05	6,89	46,32	284,35	0,08	0,15	3,72	150,77	0,97
Итого за день	1318	49,34	26,15	189,71	1263,22	0,52	1,07	34,65	652,61	7,01
День-3										
Завтрак-1										
Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0	0	0	0	0
Чай с сахаром с лимоном	150	0,09	0	12,5	47,25	0	0	3,04	11,37	0,43
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
	314	13,82	20,59	30,03	353,11	0	0	3,04	12,37	0,44
Завтрак -2										
Обед										
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с гренками	150/10	4,27	3,35	17,48	116	0,11	0,06	3,5	31,37	2,84
Плов с отварной курицей	170	9,62	11,24	20,31	220,87	0,35	0,34	1,85	19,05	1,19
Компот из суж/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	520	16,55	14,87	77,93	518,47	0,48	0,43	5,95	84,7	4,54
Уплотненный полдник										
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219	0,05	0,09	0,49	40,71	0,55
Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78	0,04	0,21	1,96	180	0,01
	210	11,33	6,38	48,89	297	0,09	0,3	2,45	220,71	0,56
Итого за день	1044	41,7	41,84	156,85	1168,58	0,57	0,73	11,44	317,78	5,54
День - 4										
Завтрак-1										
Каша манная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,39	169	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	11,03	14,99	49,66	372,1	0,17	0,38	6,2	283,3	0,66
Завтрак -2										
Фрукты свежие	90	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	90	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
Обед										
Свекольник с мясом и сметаной	150/15/8	6,62	2,25	10,31	102	0,09	0,08	13,71	28,31	1,38
Рыба тушенная в томате с овощами	60/60	12,43	6,87	6,41	137	0,84	0,08	5,18	46,3	0,89
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	0,11	0,08	14,53	29,58	0,8
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	603	24,16	13,24	73,22	530,6	1,06	0,27	34,02	138,47	3,58

Уплотненный полдник										
Винегрет овощной	100	1,62	5,18	52,36	92	0,07	0,05	11	26,7	0,9
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	150	0	0	9,58	34	0	0	0	0,28	0,05
	280	4,11	5,57	76,37	194,1	0,07	0,05	11	26,98	0,95
Итого за день	1307	40,08	35,2	210,84	1143,8	1,3	0,71	62,9	460,29	5,34
День - 5										
Завтрак-1										
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,74	7,64	26,33	167	0,06	0,15	0,68	137,99	0,41
Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	0	0,03	0	1	0,01
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	340	13,34	14,54	56,54	380,2	0,15	0,41	6,2	281,89	0,53
Завтрак-2										
Обед										
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	150/8	2,75	3,7	4,15	46	0,08	0	7,57	46,63	1,1
Котлета мясная рубленая	60	11,22	5,32	6,49	116	0,08	0,12	0,2	26,11	1,22
Гороховое пюре	120	14,22	3,1	29,76	192	0,3	0,25	0	87,6	13,61
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	528	30,85	12,4	80,54	535,6	0,48	0,4	8,37	194,62	16,44
Уплотненный полдник										
Рагу овощное с маслом сливочным	120/5	3	4,68	13,54	101	0,07	0,16	6,77	77,09	0,85
Кисель	150	1,02	0	21,77	87	0	0,45	1,53	9,98	0
Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8	0,012	0,012	0	4,99	0
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	335	8,73	8,07	72,6	377,9	0,082	0,622	8,3	92,06	0,85
Итого за день	1203	52,92	35,01	209,68	1293,7	0,712	1,432	22,87	568,57	17,82
День- 6										
Завтрак-1										
Макароны отварные с маслом сливочным	120/3	4,48	3,36	28,8	163	0,08	0	0	7,6	0,8
Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
Чай с сахаром с лимоном	150	0,09	0	12,5	47,25	0	0	3,04	11,37	0,43
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	343	12,16	8,35	56,03	341,35	0,11	0,18	3,04	40,97	2,23
Завтрак -2										
Обед										
Щи из св.капусты с картофелем с курицей и сметаной	20/150/8	5,65	4,66	5,1	90,58	0,08	0,09	11,08	26	0,48
Тефтели из говядины в молочном соусе	60/25	10,79	12,26	7,34	183	0,08	0,16	0,6	63,55	1,13
Свёкла тушеная	120	1,96	3,6	9,8	83	0,03	0,05	1,44	41,04	1,68
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	573	21,06	20,8	62,38	538,18	0,21	0,33	13,72	164,87	3,8

Уплотненный полдник										
Булочка Российская	60	4,26	2,9	39,32	200	0,05	0,01	0	11,89	0,57
Молоко кипяченое	150	4,25	3,75	7,08	78	0,04	0,21	1,96	180	0,01
	210	8,51	6,65	46,4	278	0,09	0,22	1,96	191,89	0,58
Итого за день	1126	41,73	35,8	164,81	1157,53	0,41	0,73	18,72	397,73	6,61
День-7										
Завтрак-1										
Каша манная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,39	169	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	11,03	15,02	49,66	372,1	0,17	0,38	6,2	283,3	0,66
Завтрак -2										
фрукты свежие	90	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	90	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
Обед										
Салат из вареной свеклы с изюмом и маслом растительным	30	0,43	3,02	4,9	49	0,06	0,11	3,1	14,5	5,29
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/5	1,4	2,9	7,4	63	0,06	0,04	16,5	26,1	0,6
Котлета из курицы	60	9,43	9,1	9,98	164	0,06	0,1	0,5	26,4	1,09
Макароны отварные	120	4,42	3,69	21,16	134	0,05	0,1	0	3,89	0,89
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	555	18,34	18,99	83,58	591,6	0,25	0,38	20,7	105,17	8,38
Уплотненный полдник										
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/20	7,88	8,26	23,34	252	0,08	0,32	0,58	192,8	0,92
Чай с сахаром с лимоном	150	0,09	0	12,5	47,25	0	0	3,04	11,37	0,43
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	320	10,46	8,65	50,27	367,35	0,08	0,32	3,62	204,17	1,35
Итого за день	1299	40,61	44,06	195,1	1378,05	0,5	1,09	42,2	604,18	10,54
День- 8										
Завтрак-1										
Каша молочная жидкая "Геркулес"	150	5	8,25	16,98	162	0,08	0,15	0,68	143,1	0,68
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	10,96	15,42	47,25	365,1	0,17	0,38	6,2	287	0,8
Завтрак-2										
Обед										
Огурец свежий порционно	30	0,21	0	0,84	4,17	0	0	0	0	0
Борщ из св.капусты с картофелем на к/бульоне со сметаной	150/8	2,75	3,7	4,15	46	0,08	0	7,57	46,63	1,1
Гуляш из отварной курицы	35/35	12	11	5	177	0	0	4,5	17	1
Рис отварной	120	2,7	4,39	21,72	151	0,03	2,59	1,59	5,16	0,5
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	568	20,32	19,37	71,85	559,77	0,13	2,62	14,26	103,07	3,11
Уплотненный полдник										
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	120/25	11,8	8,96	23,54	231	0,06	0,22	5,19	147,08	1,19
Чай с сахаром с лимоном	150	0,09	0	12,5	47,25	0	0	3,04	11,37	0,43
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0

	325	14,38	9,35	50,47	346,35	0,06	0,22	8,23	158,45	1,62
Итого за день	1227	45,66	44,14	169,57	1271,22	0,36	3,22	28,69	548,52	5,53
День- 9										
Завтрак-1										
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,47	6,5	19,39	169	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	0	0,03	0	1	0,01
Какао с молоком	150	3,15	2,72	21,5	128	0,03	0,18	0,81	165,8	0,53
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	340	14,79	12,34	55,32	401,2	0,11	0,36	1,49	306,2	1,08
Завтрак-2										
Фрукты свежие	90	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	90	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
Обед										
Суп рыбный со сметаной	20/150/8	5,11	3,28	10,08	96	0,05	0,08	4,43	35,61	0,51
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатном	120/30	10,58	6,28	16,31	179	0,63	0,12	14,66	51,28	1,28
Компот из сух/фруктов	150	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	518	18,35	9,84	66,53	456,6	0,7	0,23	19,69	121,17	2,3
Уплотненный полдник										
Блины с вареньем (джемом)	120/25	10,86	14,2	45,68	380	0,14	0,28	1,42	217,84	1,76
Чай с сахаром с лимоном	150	0,09	0	12,5	47,25	0	0	3,04	11,37	0,43
	295	10,95	14,2	58,18	427,25	0,14	0,28	4,46	229,21	2,19
Итого за день	1243	44,87	37,78	191,62	1332,05	0,95	0,88	37,32	668,12	5,72
День- 10										
Завтрак-1										
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162	0,08	0,15	0,68	143,1	0,68
Масло сливочное	4	0,04	3	0,06	26	0	0	0	1	0,01
Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	334	10,96	15,42	47,25	365,1	0,17	0,38	6,2	287	0,8
Завтрак-2										
Обед										
Свежие томаты порционно	30	0,09	0	0,87	3,81	0	0	0	0	0
Суп куриный с вермишелью	15/150	4,98	3,55	5,68	85	0,02	0,03	0	4,99	0,46
Тефтели рыбные в соусе	60/25	6,13	4,63	7,84	104	0,05	0,05	0,55	28,61	0,42
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	0,11	0,08	14,53	29,58	0,8
Компот из сух/фруктов	150	0,23	0	14,84	58	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	0	0	0	0
	590	15,76	12,3	65,51	446,41	0,2	0,19	15,68	97,46	2,19
Уплотненный полдник										
Винегрет овощной	100	1,62	5,18	52,36	92	0,07	0,05	11	26,7	0,9
Сок натуральный	150	0,84	0,17	17,07	80	0,02	3,38	3,38	11,82	2,37
Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
	280	4,95	5,74	83,86	240,1	0,09	3,43	14,38	38,52	3,27
Итого за день	1204	31,67	33,46	196,62	1051,61	0,46	4	36,26	422,98	6,26
Итого за весь период	12010	424,22	368,4	1848,92	12181,8	6,402	14,672	313,32	4954,79	78,81
Среднее значение за период	1201	42,42	36,84	185	1218,18	0,64	1,47	31,33	496	7,9