

Утверждаю
Заведующий МКДОУ
Денисовский детский сад «Радуга»
В. В. Шкрадюк



10-дневное меню от 1,5 до 3 лет

МКДОУ

Денисовский детский сад «Радуга»

День 1

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша «Дружба»	120	6,55	8,33	35	241,1
Хлеб	50	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	150	2,8	3,2	19,58	114,8
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего:	-	14,78	18,04	74,05	511,05
Яблоко	40	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,58	7,82	9,12	114,35
Гуляш в томатно-сметанном соусе	50	4,7	4,4	31,41	178
Картофельное пюре	100	2,77	5,25	2,19	139,06
Хлеб ржанной	20	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	50	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79
Всего:	-	15,81	18,27	109,77	721,6
Полдник					
Ленивые вареники с маслом	100	28,29	18,58	27,31	393,7
Чай с лимоном	150	2,8	3,5	19,47	118,1
Всего:	-	31,09	22,08	46,78	511,8
Итого:	-	62,8	59,19	250,20	1838,45

День 1

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35	241,1
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,58	114,8
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего:	-	14,78	18,04	74,05	511,05
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,58	7,82	9,12	114,35
Гуляш в томатно-сметанном соусе	110	4,7	4,4	31,41	178
Картофельное пюре	150	2,77	5,25	2,19	139,06
Хлеб ржанной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Всего:	-	15,81	18,27	109,77	721,6
Полдник					
Ленивые вареники с маслом	200	28,29	18,58	27,31	393,7
Чай с лимоном	200	2,8	3,5	19,47	118,1
Всего:	-	31,09	22,08	46,78	511,8
Итого:	-	62,8	59,19	250,20	1838,45

День 6

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша «Кукурузная»	120	7,82	9,57	30,84	243,4
Хлеб	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	150	2,8	3,2	19,58	114,8
Всего:	-	13,96	16,92	69,69	482,05
Яблоко	40	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Свекольник со сметаной	150	4,3	5,22	25,6	157
Гуляш в томатно- сметанном соусе	100	4,7	4,4	31,41	178
Картофельное пюре	100	2,77	5,25	2,19	139,06
Хлеб ржанной	25	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8
Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19
Всего:	-	39,3	24,37	125,78	861,79
Полдник					
Суп молочный «Рисовый»	150	5,62	8,52	23,92	190,64
Чай с сахаром	150	-	-	19,1	78
Печенье	50	2,96	4	30,48	162,4
Всего:	-	8,58	12,52	73,5	431,04
Итого:	-	62,64	54,61	288,57	1868,88

День 6

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша «Кукурузная»	200	7,82	9,57	30,84	243,4
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,58	114,8
Всего:	-	13,96	16,92	69,69	482,05
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Свекольник со сметаной	200	4,3	5,22	25,6	157
Гуляш в томатно- сметанном соусе	110	4,7	4,4	31,41	178
Картофельное пюре	150	2,77	5,25	2,19	139,06
Хлеб ржанной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Всего:	-	39,3	24,37	125,78	861,79
Полдник					
Суп молочный «Рисовый»	200	5,62	8,52	23,92	190,64
Чай с сахаром	200	-	-	19,1	78
Печенье	80	2,96	4	30,48	162,4
Всего:	-	8,58	12,52	73,5	431,04
Итого:	-	62,64	54,61	288,57	1868,88

День 1

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35	241,1
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,58	114,8
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего	-	14,78	18,04	74,05	511,05
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Свежий помидор	60	0,24	-	2,04	9
Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,58	7,82	9,12	114,35
Гуляш в томатно-сметанном соусе	110	4,7	4,4	31,41	178
Картофельное пюре	150	2,77	5,25	2,19	139,06
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	16,05	18,27	11,81	730,6
Полдник					
Ленивые вареники с малом	200	28,29	18,58	27,31	393,7
Чай с лимоном	200	2,8	3,5	19,47	118,1
Всего	-	31,09	22,08	46,78	511,8
Итого	-	62,72	59,19	252,24	1847,45

2 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Какао с молоком	200	3,77	3,93	,25,95	153,92
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего	-	18,67	21,59	76,31	576,99
Сок	200	0,8	-	23,4	100
Обед					
Свежий огурец	60	0,42	-	1,62	8,4
Суп картофельный с клетками	200	3	2,63	13,47	89,55
Горбуша тушёная с овощами	80/150	22,6	15,93	20,48	305,2
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	31,22	19,36	79,73	579,55
Полдник					
Пирог с повидлом	90	6,59	4,72	56,42	284
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	7,95	4,72	85,44	419
Итого	-	58,64	45,67	264,88	1656,73

3 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша гречневая с молоком	200	7,94	8,21	35,13	246,17
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Чай с сахаром	200	-	-	19,1	78
Всего	-	11,28	12,36	73,5	448,02
Банан	200	2,86	1,04	40,95	187
Обед					
Салат из свеклы	60	0,98	3,27	7,01	61,01
,Суп гороховый с гречками	200	5,6	4,14	18,13	134,6
Котлета	80	16,3	10,8	5,76	185,7
Рис отварной	150	3,78	3,94	41,05	204,3
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	29,34	22,43	115,27	771,21
Полдник					
Омлет с зеленым горошком	180	4,4	4,8	22,1	157
Чай с молоком	200	5,6	6,4	9,4	116
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Всего	-	13,32	11,72	50,74	363,8
Итого	-	56,80	47,55	280,46	1770,03

4 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша пшеничная	200	7,82	9,57	30,84	243,4
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,58	114,8
Всего	-	13,96	16,92	69,69	482,05
Груша	200	0,8	-	20,6	94
Обед					
Салат из свежей капусты и яблока	60	0,77	3,28	5,57	53,46
Рассольник	200	6,63	5,41	13,81	132,93
Картофельное пюре	150	2,77	5,25	2,19	139,06
Рыба тушёная	80	19,06	11,23	5,18	192,2
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	35,69	25,97	116,82	866,05
Полдник					
Булка домашняя	90	6,56	10,6	55,2	342,3
Чай с лимоном	200	2,8	3,5	19,47	118,1
Всего	-	9,36	14,1	74,67	460,4
Итого	-	59,81	56,99	881,78	1902,50

5 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша геркулесовая	200	6,33	8,9	25,49	207,38
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Какао с молоком	200	3,77	3,93	,25,95	153,92
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего	-	18,8	22,44	70,71	562,35
Сок	200	0,8	-	23,4	100
Обед					
Салат витаминный	60	0,9	4,01	4,35	56,5
Борщ со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33
Вермишель отварная	150	5,33	4,59	38,4	206,7
Котлета	80	16,3	10,8	5,76	185,7
Сметанный соус	20	0,67	4,84	1,38	52
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	29,94	30,11	97,09	760,69
Полдник					
Творожная запеканка	150	24,26	8,31	39,75	330,81
Сгущенное молоко	20	1,1	1,54	1,92	26,6
Чай с лимоном	200	2,8	3,5	19,47	118,1
Всего	-	28,16	13,35	61,14	475,51
Итого	-	77,70	65,90	252,34	1898,49

6 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша кукурузная	200	7,82	9,57	30,84	243,4
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,58	114,8
Всего	-	13,96	16,92	69,69	482,05
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Салат из свежих помидор	60	0,6	6,1	2,8	68,35
Свекольник со сметаной	200	4,3	5,22	25,6	157
Картофельное пюре	150	2,77	5,25	2,19	139,06
Гуляш в томатно-сметанном соусе	110	4,7	4,4	31,41	178
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	39,9	30,47	128,58	930,14
Полдник					
Суп молочный рисовый	200	5,62	8,52	23,92	190,64
Чай с сахаром	200	-	-	19,1	78
печенье	80	2,96	4	30,48	162,4
Всего	-	8,58	12,52	73,5	431,04
Итого	-	63,24	60,71	291,37	1937,23

7 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,08
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,58	114,8
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего	-	13,81	15,83	58,78	426,03
Сок	200	0,8	-	23,4	100
обед					
Салат из свеклы с изюмом	60	0,94	4	5,94	62,4
Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,58	7,82	9,12	114,35
Котлета	80	16,3	10,8	5,76	185,7
Гречневая каша	150	5,7	5,18	27,99	184,5
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	19	21,75	146,66	842,10
полдник					
Ватрушка с творогом	90	12,08	12,75	39,9	318,3
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	13,44	12,75	68,92	434,49
Итого	-	47,05	50,33	297,76	1802,62

8 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Омлет с зеленым горошком	180	4,4	4,8	22,1	157
Чай с молоком	200	5,6	6,4	9,4	116
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Всего	-	10,54	12,45	60,84	399,55
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Винегрет	60	11,3	1,96	6,56	49,5
Суп сборный со сметаной	200	4,23	2,34	10,86	83,73
Рыбные тефтели	80	12,26	5,54	5,86	130,1
Картофельное пюре	150	2,77	5,25	2,19	139,06
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	35,95	15,89	91,23	688,14
Полдник					
Плов фруктовый	200	5,78	12,26	81,65	464,14
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	7,32	12,26	110,67	580,33
Итого	-	54,03	40,60	272,84	1710,02

9 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Какао с молоком	200	3,77	3,93	,25,95	153,92
всего	-	13,31	15,83	76,31	499,79
Сок	200	0,8	-	23,4	100
Обед					
Рассольник	200	6,63	5,41	13,81	132,93
Салат морковный с яблоком	60	0,57	2,99	7,33	58
Солянка с мясом	230	17,32	11,92	15,43	248,29
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	30,52	21,12	99,13	715,62
Полдник					
Полдник					
Пирог с повидлом	90	6,59	4,72	56,42	284
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	7,95	4,72	85,44	419
Итого	-	52,58	41,67	284,28	1715,60

День 1

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша «Дружба»	120	6,55	8,33	35	241,1
Хлеб	50	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	150	2,8	3,2	19,58	114,8
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего	-	14,78	18,04	74,05	511,05
Яблоко	40	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Салат из свежих помидор	40	0,4	0,10	1,5	9,6
Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,58	7,82	9,12	114,35
Гуляш в томатно-сметанном соусе	50	4,7	4,4	31,41	178
Картофельное пюре	100	2,77	5,25	2,19	139,06
Хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	50	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	15,81	18,27	109,77	721,6
Полдник					
Ленивые вареники с малом	100	28,29	18,58	27,31	393,7
Чай с лимоном	150	2,8	3,5	19,47	118,1
Всего	-	31,09	22,08	46,78	511,8
Итого	-	62,8	59,19	250,20	1838,45

2 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша манная	120	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Какао с молоком	150	3,77	3,93	,25,95	153,92
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего	-	18,67	21,59	76,31	576,99
Сок	150	0,8	-	23,4	100
Обед					
Свежий огурец	40	0,3	-	1	5,6
Суп картофельный с клетками	150	3	2,63	13,47	89,55
Горбуша тушёная с овощами	50	22,6	15,93	20,48	305,2
Хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	30,80	19,36	78,11	571,15
Полдник					
Пирог с повидлом	50	6,59	4,72	56,42	284
Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	7,95	4,72	85,44	419
Итого	-	58,22	45,67	263,26	1648,33

3 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша гречневая с молоком	120	7,94	8,21	35,13	246,17
Хлеб	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Чай с сахаром	150	-	-	19,1	78
Всего	-	11,28	12,36	73,5	448,02
Банан	40	2,86	1,04	40,95	187
Обед					
Салат из свеклы	40	06	2,3	1,2	36,5
Суп гороховый с гречками	150	5,6	4,14	18,13	134,6
Котлета	50	16,3	10,8	5,76	185,7
Рис отварной	100	3,78	3,94	41,05	204,3
Хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6
Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	28,36	19,16	108,26	710,2
Полдник					
Омлет с зеленым горошком	80	4,4	4,8	22,1	157
Чай с молоком	150	5,6	6,4	9,4	116
Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Всего	-	13,32	11,72	50,74	363,8
Итого	-	55,82	44,28	273,45	1709,02

4 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша пшеничная	120	7,82	9,57	30,84	243,4
Хлеб	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	150	2,8	3,2	19,58	114,8
Всего	-	13,96	16,92	69,69	482,05
Груша	40	0,8	-	20,6	94
Обед					
Рассольник	150	6,63	5,41	13,81	132,93
Салат из свежей капусты с яблоком	40	0,34	0,04	3,15	33
Картофельное пюре	100	2,77	5,25	2,19	139,06
Рыба тушёная	50	19,06	11,23	5,18	192,2
Хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	34,92	22,69	111,25	812,59
Полдник					
Булка домашняя	70	6,56	10,6	55,2	342,3
Чай с лимоном	150	2,8	3,5	19,47	118,1
Всего	-	9,36	14,1	74,67	460,4
Итого	-	59,04	53,71	276,21	1849,04

5 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша геркулесовая	120	6,33	8,9	25,49	207,38
Хлеб	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Какао с молоком	150	3,77	3,93	,25,95	153,92
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего	-	18,8	22,44	70,71	562,35
Сок	150	0,8	-	23,4	100
Обед					
Салат витаминный	40	034	0,04	3,15	33
Борщ со сметаной	150	1,54	5,07	8,04	83,33
Вермишель отварная	100	5,33	4,59	38,4	206,7
Котлета	50	16,3	10,8	5,76	185,7
Сметанный соус	20	0,67	4,84	1,38	52
Хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	29,04	26,10	92,74	704,13
Полдник					
Творожная запеканка	70	24,26	8,31	39,75	330,81
Сгущенное молоко	20	1,1	1,54	1,92	26,6
Чай с лимоном	150	2,8	3,5	19,47	118,1
Всего	-	28,16	13,35	61,14	475,51
Итого	-	76,80	61,89	247,99	1841,99

6 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша кукурузная	120	7,82	9,57	30,84	243,4
Хлеб	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	150	2,8	3,2	19,58	114,8
Всего	-	13,96	16,92	69,69	482,05
Яблоко	40	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6
Свекольник со сметаной	150	4,3	5,22	25,6	157
Картофельное пюре	100	2,77	5,25	2,19	139,06
Гуляш в томатно-сметанном соусе	100	4,7	4,4	31,41	178
Хлеб ржаной	25	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8
Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	39,3	24,37	125,78	861,79
Полдник					
Суп молочный рисовый	150	5,62	8,52	23,92	190,64
Чай с сахаром	150	-	-	19,1	78
печенье	50	2,96	4	30,48	162,4
Всего	-	8,58	12,52	73,5	431,04
Итого	-	62,64	54,61	288,57	1868,88

7 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Суп молочный вермишелевый	150	5,58	6,12	19,73	156,08
Хлеб	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	150	2,8	3,2	19,58	114,8
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3
Всего	-	13,81	15,83	58,78	426,03
Сок	150	0,8	-	23,4	100
обед					
Салат из свеклы с изюмом	40	0,6	2,3	1,2	36,5
Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,58	7,82	9,12	114,35
Котлета	50	16,3	10,8	5,76	185,7
Гречневая каша	120	5,7	5,18	27,99	184,5
Хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	18,6	17,75	140,72	779,70
полдник					
Ватрушка с творогом	50	12,08	12,75	39,9	318,3
Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	13,44	12,75	68,92	434,49
Итого	-	46,11	46,33	291,82	1740,22

8 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Омлет с зеленым горошком	80	4,4	4,8	22,1	157
Чай с молоком	150	5,6	6,4	9,4	116
Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Всего	-	10,54	12,45	60,84	399,55
Яблоко	40	0,8	0,8	19,6	94
Обед					
Винегрет	40	0,34	0,04	3,15	33
Суп сборный со сметаной	150	4,23	2,34	10,86	83,73
Рыбные тефтели	50	12,26	5,54	5,86	130,1
Картофельное пюре	100	2,77	5,25	2,19	139,06
Хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	24,65	13,93	84,67	638,64
Полдник					
Плов фруктовый	100	5,78	12,26	81,65	464,14
Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	7,32	12,26	110,67	580,33
Итого	-	42,73	38,64	266,28	1660,52

9 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша манная	150	6,2	8,05	31,09	222,02
Хлеб	425	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Какао с молоком	150	3,77	3,93	,25,95	153,92
всего	-	13,31	15,83	76,31	499,79
Сок	150	0,8	-	23,4	100
Обед					
Салат морковный с яблоком	40	0,34	0,04	3,15	33
Рассольник	150	6,63	5,41	13,81	132,93
Солянка с мясом	120	17,32	11,92	15,43	248,29
Хлеб ржаной	25	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8
Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79
Всего	-	29,95	18,13	91,80	657,62
Полдник					
Пирог с повидлом	50	6,59	4,72	56,42	284
Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19
Всего	-	7,95	4,72	85,44	419
Итого	-	52,01	38,68	276,95	1657,60

10 день

Завтрак	Выход	Белки	жиры	углеводы	Калории
Каша гречневая с молоком	150	7,94	8,21	35,13	246,17
Хлеб	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Масло	5	0,02	3,63	0,03	33,05
Кофе с молоком	150	2,8	3,2	19,58	114,8
всего	-	14,08	15,56	73,98	484,82
Банан	40	2,86	1,04	40,95	187
Обед					
Салат из свеклы с изюмом	40	0,6	2,3	1,2	36,5
Суп картофельный с фрикадельками	150/30	9,12	6,2	17,92	158,4
Капуста тушёная	120	3,93	4,84	18,17	110,74
Хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6
Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19
всего	-	41,81	20,44	104,97	730,73
Полдник					
Ленивые вареники с малом	100	28,29	18,58	27,31	393,7
Чай с лимоном	150	2,8	3,5	19,47	118,1
Всего	-	31,09	22,08	46,78	511,8
Итого	-	89,84	5,12	266,68	1914,35

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Денисовский детский сад «Радуга»
_____ В.Д. Фокина

10 – дневное меню от 1,5 до 3 лет

МКДОУ

Денисовский детский сад «Радуга»