

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

МКДОУ «Детский сад г.Фатежа «Золотой ключик» Фатежского района Курской области для детей 1,5 – 3 лет.

<i>Наименование блюд</i>	<i>Продукты</i>	<i>Кол-во в граммах</i>	<i>Выход в граммах</i>	<i>Хим. состав</i>			<i>Калорийность</i>	
1 день								
Завтрак.								
Каша гречневая молочная	Крупа гречневая	22	22	150	6,4	8,0	23,8	192,6
	молоко	130	130					
	сахар	4	4					
	Масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	0,10	0	12,0	45,5
	Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,07	49,6
Второй завтрак								
Груша	Груша	130	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3
Обед								
Щи со сметаной	Капуста белокочанная	50	40	200/7	1,36	4,0	5,35	62
	Морковь	16	13					
	Картофель	80	56					
	Лук репчатый	8	6,4					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	7	7					
Ежики в томатно- сметанном соусе	Мясо	90	63	65/50	14,6	9,3	12,0	170
	Крупа рисовая	13	13					
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2					
	Лук репчатый	6	4,8					
	Масло сливочное	3	3					
	Соус:							
	Мука пшеничная	3	3					
	Томат	-	-					

	Сметана	5	5					
	Бульон	50	50					
Картофельное пюре	Картофель	150	110	120	3,84	0,18	16,35	110
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	4	4					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	12	11	150	0,15	0	17,5	68,1
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Икра из свеклы	Свекла	46	36	45	1,0	2,06	5,5	45,04
	Лук	9	7					
	Масло растительное	2	2					
	Сахар	1	1					
Пирог открытый с повидлом	Мука пшеничная	30	30	50	3,9	6,16	27,6	137,5
	Сахар	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
	Яйцо	1/20	1/20					
	Дрожжи	1	1					
	Молоко	15	15					
	Ванилин	0,001	0,001					
Повидло	16	16						
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	2,34	2,0	10,63	70
	Молоко	130	130					
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,0	60
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					43,3	46,52	194,37	1370,04

2 день		Завтрак						
Рисовая каша молочная	Крупа рисовая	15	15	150	2,84	0,22	20,5	90,75
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	4	4					
	Молоко	130	130					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	0,10	0	12,0	45,5
	Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,07	49,6
Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
Обед								
Суп вермишелевый на курином бульоне	Вермишель	12	12	200	2,0	2,5	13,4	85,3
	Морковь	16	13					
	Картофель	40	28					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
Мясо тушеное	Мясо	100	70	40	14,4	10,0	2,6	157,0
	Масло растительное	3	3					
	Лук репчатый	9	7					
	Морковь	20	16					
Капуста	Капуста	138	110	100	1,98	3,71	9,49	79,0
	Масло растительное	4	4					
	Томат	-	-					
	Морковь	7	5					
	Лук	9	7					
	Сахар	3	3					
	Мука	2	2					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	12	11	150	0,15	0	17,5	68,1
	Сахар	12	12					

Уплотненный полдник.

Пудинг творожно – манный со сгущенным молоком	Творог	75	75	120/16	16,7	13,0	22,0	265,0
	Крупа манная	7	7					
	Масло сливочное	3	3					
	Сахар	5	5					
	Яйцо ¼ шт.	11,7	10,5					
	Молоко	40	40					
	Молоко сгущенное	16	16					
Кисломолочный напиток «Снежок»	Снежок к/м	150	150	150	3,8	4,2	15,15	112,5
Хлеб ржаной				50	3,3	0,6	17,0	60
Хлеб пшеничный				40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					48,32	40,89	147,61	1134

3 день.		Завтрак.						
Каша молочная пшеничная	Пшено	15	15	150	3,4	3,67	23,4	140,2
	Молоко	130	130					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	4	4					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	0,10	0	12,0	45,5
	Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,007	49,6
Второй завтрак								
Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника	15	15	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	Сахар	7	7					
Кондитерские изделия	Печенье			21	1,75	4,97	12,81	103,6
Обед.								
Суп картофельный с геркулесовой крупой со сметаной	Картофель	80	56	200/7	1,6	2,56	15,0	89,6
	Геркулес	5	5					
	Лук репчатый	8	6,4					
	Морковь	16	13					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	7	7					
Гуляш в сметанном соусе	Мясо (бескостное)	90	63	60	13,0	11,3	2,56	164,6
	Лук репчатый	8	6,4					
	Морковь	20	16					
	Мука	1	1					
	Сметана	4	4					
	Масло растительное	3	3					
Каша гречневая	Крупа гречневая	35	35	150	10,09	5,35	50,85	299,0
	Масло сливочное	4	4					
Огурцы свежие	Огурцы свежие	40	37	37	0,28	0,03	0,8	4,55

Компот из свежемороженой ягод	Ягоды	14	12,6	126	0,049	0,0	11,9	45,5
	Сахар	10,5	10,5					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Рыба отварная	Рыба	81	76	60	10,53	0,41	0,47	48,0
	Лук	5	4					
	Морковь	3	2					
Винегрет	Свекла	35	28	112	2,1	3,64	12,25	92,4
	Картофель	63	44,1					
	Морковь	21	16,8					
	Лук репчатый	7	5,6					
	Горошек зеленый отварной	14	8,4					
	Огурец консервированный б/уксуса	21	19,6					
	Масло растительное	3,5	3,5					
Зелень	2,1	1,26						
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	2,34	2,0	10,63	70
	Молоко	130	130					
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,0	60
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					52,14	41,4	193,81	1345,65

4 день.		Завтрак.						
Салат из моркови	Морковь	55	44	45	0,57	3,0	5,14	49,50
	Сахар	2	2					
	Масло растительное	3	3					
Вермишель молочная	Вермишель	20	20	150	5,6	7,5	24,0	150,3
	Молоко	130	130					
	Сахар	4	4					
	Масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	0,10	0	12,0	45,5
	Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,07	49,6
Второй завтрак.								
Банан	Банан	130	95	95	1,45	0,0	19,8	84,5
Обед.								
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	Свекла	80	64	200/7	2,5	4,0	17,5	116,0
	Картофель	80	56					
	Лук репчатый	8	6,4					
	Морковь	16	13					
	Томат	-	-					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	4	2					
	Сметана	7	7					

Плов из курицы	Куры	177	157	160	16,0	14,78	26,76	304,0
	Масло сливочное	6	6					
	Морковь	16	13					
	Лук репчатый	8	7					
	Томатное пюре	-	-					
	Крупа рисовая	35	35					
Компот из свежих фруктов	Свежие фрукты	20	18	150	0,07	0	14,0	53,6
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Запеканка из творога с соусом	Творог	47	46	50/15	8,7/0,02	6,0/0,02	8,6/2,6	123,5/10/4
	Молоко	40	40					
	Крупа манная	3	3					
	Яйцо 1/20 шт	1/9	1/7					
	Сахар	4	4					
	Масло сливочное	2	2					
	Сухари	2	2					
	Сметана	2	2					
	Соус:							
	Яблоки свежие	7	5					
	Сахар	4	4					
	Крахмал	1	1					
	Вода	22	22					
Кисломолочный напиток «Снежок»	Снежок к/м	150	150	150	3,8	4,2	15,15	112,5
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,0	60
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					80,05	46,76	179,92	1224

5 день.		Завтрак.						
Каша молочная манная	Крупа манная	15	15	150	5,8	7,5	24,2	155,3
	Молоко	130	130					
	Сахар	4	4					
	Масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	0,10	0	12,0	45,5
	Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,07	49,6
Второй завтрак.								
Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника	15	15	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	Сахар	7	7					
Обед.								
Суп картофельный с гречневой крупой, с мясом	Мясо	50	35	200/22	9,1	9,8	19,1	158,6
	Картофель	80	56					
	Крупа гречневая	5	5					
	Морковь	20	16					
	Лук	8	6,4					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
Зразы рыбные с яйцом	Пикша (филе)	40	38	60	7,93	4,38	7,03	99,0
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Молоко	11	11					

	Фарш яйца	1/10	4					
	Лук репчатый	5	3					
	Мука пшеничная	2	2					
	Масло растительное	3	3					
	Масло сливочное	-	5					
Картофельное пюре	Картофель	200	140	120	3,84	0,18	16,35	110
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	4	4					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	12	11	150	0,15	0	17,5	68,1
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Икра овощная	Свекла	32	24	60	0,78	2,4	4,3	42,6
	Морковь	31	24					
	Лук репчатый	14	11					
	Чеснок	0,7	0,5					
	Масло растительное	3	3					
Омлет натуральный	Яйца	1,14	46	60	5,73	11,04	1,10	127,0
	Молоко	16	16					
	Масло сливочное	3	3					
Какао на молоке	Какао порошок	1,5	1,5	150	2,34	2,0	10,5	106,3
	Молоко	130	130					
	Сахар	12	12					
Зефир	Зефир			24,5	0,196	0	11,83	74,48
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,0	60
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					27,63	25,76	103,78	1200,38

6 день. Завтрак.								
Рисовая каша молочная	Крупа рисовая	15	15	150	2,84	0,22	20,5	90,75
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	4	4					
	Молоко	130	130					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	0,10	0	12,0	45,5
	Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,07	49,6
Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
Обед								
Рассольник со сметаной	Картофель	80	56	200/7	2,1	4,1	15,0	104,6
	Крупа перловая	4	4					
	Лук репчатый	8	6,4					
	Морковь	16	13					
	Огурец, консервированный б/уксуса	30	30					
	Зелень	3	1,8					
	Масло сливочное	3	3					
	Сметана	7	7					
Котлеты рубленые из птицы	Мясо (филе птицы)	45	44	60	11,66	2,75	9,98	111,0
	Хлеб пшеничный	11	11					
	Молоко	16	16					
	Лук репчатый	6	5					
	Сухари	6	6					
	Масло сливочное	2	2					
Овощи тушеные	Картофель	60	42	150	4,0	5,3	15,1	124,1
	Морковь	50	40					
	Лук репчатый	9	7					
	Капуста	50	35					

	Молоко	60	60					
	Зелень	5	2,5					
	Масло сливочное	4	4					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	12	11	150	0,15	0	17,5	68,1
	Сахар	12	12					
Уплотненный полдник.								
Салат со свеклой, с зеленым горошком и яблоком	Свекла	29	27	45	0,8	1,9	3,7	34,6
	Зеленый горошек	17	15					
	Лук репчатый	3	3					
	Яблоки	9	8					
	Масло растительное	2	2					
Булочка «Веснушка»	Мука пшеничная	40	40	50	3,9	3,06	26,93	151,0
	Молоко	20	20					
	Сахар	4	4					
	Яйцо 1/10 шт.	5,2	5,2					
	Масло сливочное	3	3					
	Дрожжи	1	1					
	Изюм	2	2					
	Масло растительное	1	1					
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	150	2,34	2	10,63	70
	Молоко	130	130					
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,0	60
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					51,31	25,83	167,58	1032

7 день								
Завтрак.								
Каша гречневая молочная	Крупа гречневая	21	21	140	4,2	6,79	21,42	169,4
	Молоко	105	105					
	Сахар	3,5	3,5					
	Масло сливочное	3,5	3,5					
Чай с молоком	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	2,65	2,33	11,31	77,0
	Сахар	7	7					
	Молоко	92	92					
	Вода	40	40					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,07	49,6
Второй завтрак.								
Груша	Груша	91	80,5	80,5	0,322	0,238	7,7	33,81
Обед.								
Суп гороховый на мясном бульоне	Горох сухой	23	23	200	6,0	3,10	21,6	142,0
	Картофель	60	38					
	Лук	8	6,4					
	Морковь	16	13					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
Огурцы свежие	Огурцы свежие	40	35	35	0,28	0,03	1,19	4,9

Картофельная запеканка с отварным мясом	Мясо	90	63	230/10	6,0	3,10	21,6	142,0
	Картофель	250	175					
	Лук репчатый	13	10					
	Яйцо 1/4	11,7	10,5					
	Масло сливочное	4	4					
	Масло растительное	2	2					
	Мука пшеничная	3	3					
	<i>Подлива:</i>							
	Сметана	5	5					
	Мука	5	5					
	Молоко	10	10					
Компот из свежих фруктов	Свежие фрукты	20	18	150	0,07	0,0	14,0	53,6
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Вареники ленивые	Творог	77	76	100/12	12,3	10,8	12,0	169,2
	Крупа манная	8	8					
	Яйца 1/4 шт.	11,7	10,5					
	Мука пшеничная	15	15					
	Соус:							
	Сахар	8	8					
	Масло сливочное	4	4					
Ряженка с сахаром	Ряженка	150	144	150	4,0	4,6	13,0	106,2
	Сахар	6	6					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,0	60
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					42,12	32,51	160,72	1029,61

8 день. Завтрак.								
Каша из смеси круп	Крупа гречневая	12	12	150	7,87	8,71	30,01	230,0
	Крупа овсяная	20	20					
	Молоко	102	102					
	Сахар	6	6					
	Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	0,10	0	12,0	45,5
	Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,07	49,6
Второй завтрак								
Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника	15	15	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	Сахар	7	7					
Обед								
Суп крестьянский со сметаной	Картофель	80	56	200/7	2,35	4,2	17,1	115,0
	Крупа пшено	8	8					
	Лук репчатый	8	6,4					
	Морковь	16	13					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	7	7					

Бефстроганов в сметано-томатном соусе	Мясо	90	63	60/45	13/2,5	8,6/4,0	3,6/12,4	143,5/95,0
	Лук репчатый	5	4					
	Морковь	20	16					
	Томат	-	-					
	Сметана	5	5					
	Масло сливочное	3	3					
Вермишель с маслом	Вермишель	40	40	110	4,0	3,3	27,2	162,3
	Масло сливочное	4	4					
Помидор свежий	Помидор свежий	40	35	35	0,35	0,06	1,46	7,32
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	12	11	150	0,15	0	17,5	68,1
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник								
Фрикадельки рыбные	Филе пикши	48	45	60	7,99	2,10	4,38	68,0
	Хлеб пшеничный	9	9					
	Яйца	1/7	6					
	Масло сливочное	2	2					
Картофельное пюре	Картофель	150	110	120	3,84	0,18	16,35	110
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	4	4					
Какао на молоке	Какао порошок	1,5	1,5	150	2,34	2,0	10,5	106,3
	Сахар	12	12					
	Молоко	130	130					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,0	60
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					40,47	40,98	204,7	1454

9 день. Завтрак								
Вермишель молочная	Вермишель	20	20	150	5,6	7,5	24,0	150,3
	Молоко	130	130					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	4	4					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	0,10	0	12,0	45,5
	Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,07	49,6
Второй завтрак								
Яблоко	Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
Обед.								
Салат из свеклы с яблоком	Свекла	39	30	45	0,5	2,3	5,1	43,5
	Яблоки свежие	13	12					
	Сахар	1	1					
	Масло растительное	3	3					
Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	Картофель	80	56	200	2,3	2,3	17,0	108,0
	Рис	5	5					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	20	16					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
Голубцы ленивые	Капуста	90	72	135	10,13	6,38	15,02	158,0
	Филе птицы	61	45					
	Крупа рисовая	6	17					
	Лук	12	10					
	Масло сливочное	3	3					
	Яйца	1/10	4					

	Соус:							
	Сметана	5	5					
	Мука	3	3					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	12	11	150	0,15	0	17,5	68,1
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной							
Уплотненный полдник.								
Икра морковная	Морковь	45	36	45	0,98	2,06	4,89	42,16
	Лук репчатый	9	7					
	Масло растит.	2	2					
	Сахар	1	1					
Запеканка из творога	Творог	47	46	50/15	8,7/0,02	6,0/0,02	8,6/2,6	123,5/10/4
	Крупа манная	3	3					
	Сахар	4	4					
	Яйца 1/20 шт.	1,9	1,7					
	Масло сливочное	2	2					
	Сухари	2	2					
	Сметана	2	2					
	Соус:							
	Яблоки свежие	6,7	5					
	Сахар	4	4					
	Крахмал картофельный	1	1					
	Молоко	24	24					
Кисломолочный напиток «Снежок»	Кофейный напиток «Снежок»	150	150	150	3,8	4,2	15,15	112,5
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	17,0	60
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					39,09	38,02	170,79	1195,31

10 день.		Завтрак.						
Каша молочная манная	Крупа манная	15	15	150	5,8	7,5	24,2	155,3
	Молоко	130	130					
	Сахар	4	4					
	Масло сливочное	4	4					
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,5	0,5	150	0,10	0	12,0	45,5
	Сахар	12	12					
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	7	7	/7	0,049	5,46	0,07	49,6
Второй завтрак.								
Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника	15	15	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	Сахар	7	7					
Кондитерские изделия	Печенье			21	1,75	4,97	12,81	103,6
Обед.								
Борщ с мясом и со сметаной	Мясо	50	35	200/22/7	9,0	8,1	16,1	173,6
	Свекла	40	32					
	Капуста	25	20					
	Лук репчатый	8	6,4					
	Морковь	16	13					
	Картофель	80	56					
	Томат	2	2					
	Масло сливочное	3	3					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	17	7					

Котлета рыбная	Рыба филе	70	63	70	1,2	4,2	6,6	114,0
	Лук репчатый	6	4,8					
	Яйцо 1/8шт.	5,8	5,2					
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Мука пшеничная	2	2					
	Масло растительное	3	3					
Картофельное пюре	Картофель	150	110	120	3,84	0,18	16,35	110
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	4	4					
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	12	11	150	0,15	0	17,5	68,1
	Сахар	12	12					
Хлеб ржаной								
Уплотненный полдник.								
Салат из картофеля с зелёным горошком	Картофель	33	24	60	1,18	3,14	5,86	56,52
	Морковь	11	9					
	Горошек зеленый консервированный	14	9					
	Лук зеленый	8	6					
	Огурец свежий	12	10					
	Масло растительное	3	3					
Яйца вареные	Яйцо 1 шт.	1 шт.	40	40	5,08	4,6	0,28	63,0
Какао на молоке	Какао порошок	1,5	1,5	150	2,34	2,0	10,5	106,3
	Сахар	12	12					
	Молоко	130	130					
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	174,0	60
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный			40	3,0	1,2	19,9	71
За весь день:					39,42	49,68	340,65	1210,32

