

УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ СОШ №11

С.А.Русакова

сентября 2023 г



Примерное 10-дневное меню для детей с 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием в ДОУ

Примерное 10-дневное меню для детей с 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием в ДОУ							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Макароны с сыром	200	7,36	6,02	35,26	225	317
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392
	Печенье	40					
2-й завтрак							
	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Суп картофельный с клецками №20	180	1,50	2,41	8,73	63	85
	Голубцы ленивые	220	10,13	6,38	11,85	158	298
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,01	20,82	85	376
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник							
	Каша геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,32	3,90	14,12	110	93
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
2-й завтрак							
	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,30	3,53	9,17	74	57
	Котлета рубленая	60	8,93	6,74	8,97	132	282
	Пюре картофельное	110	2,09	3,38	13,2	167	321
	Напиток из сока	150	0,75		15,15	64	399
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник							
	Сырники из творога	70	9,30	6,33	5,38	116	231

	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Каша манная	150	3,40	3,69	22,94	141	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75	82
	Капуста тушеная	150	30,09	4,85	14,14	112	336
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,01	20,82	85	376
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник	Винегрет	150	2,02	9,24	11,53	137	45
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Греча сладкая	150	8,86	5,98	44,70	268	165
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Суп рыбный	180	4,03	2,17	11,28	80	84
	Картофельная запеканка	135	8,91	6,59	20,43	177	291
	Соус молочный	40	0,82	2,09	2,83	33	350
	Напиток из сока	150	0,75		15,15	64	399
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Каша пшенная	150	4,27	4,86	24,43	159	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395

	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Рассольник	180	2,01	2,36	9,21	66	73
	Котлета рыбная любительская	60	8,09	2,54	6,41	81	256
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,90	85	315
	Соус томатный с овощами	40	0,58	2,83	5,03	48	349
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,01	20,82	85	376
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	466
	Кисель из варенья	180	0,07	0,06	20,54	83	383
Неделя 2 день 6							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	110	5,68	4,36	27,25	171	205
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392
	Печенье	30					
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Суп с фрикадельками	180	4,77	3,72	11,11	97	83
	Тефтели мясные с соусом №354	80	8,83	6,24	10,30	133	287
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,01	20,82	85	376
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник	Каша манная	150	3,40	3,69	22,94	141	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	168
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,30	3,53	9,17	74	57
	Пюре картофельное	110	2,09	3,38	13,2	167	321
	Котлета рыбная любительская	60	8,09	2,54	6,41	81	256

	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,01	20,82	85	376
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник	Запеканка из творога	65/130					237
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	35	3,10	0,58	12,00	60	
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша рисовая	150	2,32	0,33	24,08	141	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75	82
	Капуста тушеная	150	30,09	4,85	14,14	112	336
	Напиток из сока	150	0,75		15,15	64	399
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник	Салат свекольный	110	1,56	6,69	9,19	103	33
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша пшенная	150	4,27	4,86	24,43	159	168
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Щи из свежей капусты	180	1,22	3,47	481	55	66
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	Макароны отварные с маслом	110	5,68	4,36	27,25	171	205
	Напиток из сока	150	0,75		15,15	64	399
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	

Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,58	12,00	60	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	70	0,52	0	13,5	58,5	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97	81
	Рагу овощное	150	30,09	4,85	14,14	112	336
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,01	20,82	85	376
	Хлеб ржаной	34	2,89	1,12	14,45	88	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,88	2,36	26,15	141	469
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	392

Примерное 10-дневное меню для детей с 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием в ДОУ							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Неделя 1 день 1	Завтрак						
	Макароны с сыром	200	7,36	6,02	35,26	225	317
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Печенье	40					
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Суп картофельный с клецками №20	200	1,67	2,68	9,71	70	85
	Голубцы ленивые	250	13,45	8,50	15,34	208	298
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
Полдник	Каша геркулесовая	200	5,35	2,75	31,95	174	168
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
Неделя 1 день 2	Завтрак						
	Вареники молочная	200	5,75	5,21	18,83	145	93
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,63	4,00	11,28	88	58
	Котлета рубленая	80	11,92	8,80	11,64	173	282
	Пюре картофельное	130	2,47	4,00	24,02	167	321
	Напиток из сока	200	0,90		18,18	76	399
Полдник	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
	Сырники из творога	120	18,69	12,67	11,40	234	231
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	35	3,72	0,69	14,4	72	
Неделя 1 день 3	Завтрак						
	Каша манная	200	4,48	0,44	35,39	163	168

	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	82
	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150	336
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
Полдник	Винегрет	150	2,02	9,24	11,53	137	45
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Греча сладкая	200	10,97	5,90	49,13	293	165
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	30					
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Суп рыбный	200	4,48	2,42	12,53	90	84
	Картофельная запеканка	145	12,13	9,50	25,70	237	291
	Соус молочный	40	0,82	2,09	2,83	33	350
	Напиток из сока	200	0,90		18,18	76	399
	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,64	1,65	37,38	187	168
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Рассольник	200	2,23	2,62	10,24	74	73

	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116	256
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,79	181	315
	Соус томатный с овощами	40	0,58	2,83	5,03	48	349
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	466
	Кисель из варенья	200	0,08	0,07	22,82	92	383
Неделя 2 день 6							
Завтрак	Макаронны отварные с маслом	130	7,57	4,63	36,31	217	205
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Печенье	30					
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Суп с фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108	83
	Тефтели мясные с соусом №354	130	11,83	8,77	13,79	181	287
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
Полдник	Каша манная	200	4,48	0,44	35,39	163	168
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,39	0,60	38,21	180	168
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	57
	Пюре картофельное	130	2,47	4,00	24,02	167	321
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116	256
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
Полдник	Запеканка из творога	65/130					237

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	35	3,72	0,69	14,4	72	
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша рисовая	200	3,05	0,44	36,92	164	168
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	82
	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150	336
	Напиток из сока	200	0,90		18,18	76	399
	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
Полдник	Салат свекольный	150	2,13	9,13	12,39	140	33
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша пшенная	200	5,64	1,65	37,38	187	168
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,51	6,10	68	66
	Гуляш из отварного мяса	150	20,63	16,30	5,24	250	277
	Макаронные отварные с маслом	130	7,57	4,63	36,31	217	205
	Напиток из сока	200	0,90		18,18	76	399
	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,35	2,75	31,95	174	168
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395

	Хлеб пшеничный	30	3,72	0,69	14,4	72	
2-й завтрак	Фрукт яблоко	100	0,69	0	18	78	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	108	81
	Рагу овощное	200	30,09	4,85	14,14	112	336
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	43	3,65	1,42	18,28	111	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,88	2,36	26,15	141	469
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392