

бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Кирилловского муниципального округа
Вологодской области
«Талицкий детский сад»
(БДОУ КМО ВО «Талицкий детский сад»)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ КМО ВО
«Талицкий детский сад»

Е.В.Карташова

Приказ № _____ от _____. 202_ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (от 1 года до 3 лет)

День 1					
Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша манная молочная	150	7,79	11,12	26,9	257,87
Какао на молоке	150	4,2	3,62	17,28	118,66
Пряник/печенье	50	2,5	7,1	18,3	148,0
2-Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед					
Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	5,58	6,12	19,73	156,08
Кура отварная с макаронными изделиями	50/110	12,50/6,59	10,8/5,06	4,83/31,64	168,984/198,576
Салат из зелёного горошка	40	1,86	0,12	3,9	24,0
Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	107,44
Хлеб ржаной	30	2,40	0,48	17,73	75,6
Полдник					
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	130/20	26,31/1,44	18,075/1,7	25,73/11,2	370,5/54,0
Чай с сахаром	150	0,2	0	52,5	60,84
Итого:		75,96/75,3 57	72,258/72,45 8	289,8/278, 9	1976,908/1931.908
День 2					
Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры I	углеводы	
Завтрак					
Каша рисовая молочная	150	7,55	12,45	39,15	299,175
Кофейный напиток с молоком	150	7,68	1,79	22,88	118,57
Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2,31 /8,3	0,9 /0,1	14,94 /0,1	78,6 /74,8
2-Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед					
Салат свекольный	400	0,996	4,254	5,1	62,118
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	4,65	4,84	7,36	91,58
Запеканка картофельная с мясом	100	10,51	10,75	19,206	241,30
Компот из сухофруктов	150	0,24	0,0	41,8	168,18
Хлеб	30	2,40	0,48	17,73	75,6
Полдник					
Биточки пшеничные со сгущенным молоком	150	6,285/1,44	10,125/1,7	39,95/11,2	277,695/54
Чай с сахаром	150	0,2	0	52,5	60,84
Итого:		55,777/55, 277	69,137/70,43 7	303,72/30 3.872	1902,281
День 3					
Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша гречневая молочная	150	8,725	13,025	31,25	277,975

Какао на молоке	150	4,2	3,62	17,28	118,66
Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2,31 /8,3	0,9 /0,1	14,94 /0,1	78,6 /74,8
2-Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед					
Салат овощной	40	0,99	4,254	2,946	54,462
Рассольник со сметаной	150	4,225	2,375	15,3	118,425
Котлета мясная с тушеной капустой	80	11,768/3,816	4,728/8,064	4,352/8,37	100,04/143,64
Компот из ягод	150	1,04	0	26,96	107,44
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,40
Полдник					
Запеканка творожная с молочным соусом	150/20	26,31/1,44	18,075/1,7	25,725/11,2	370,5/54,0
Чай с сахаром	150	0,2	0	52,5	60,84
Итого:		82,042/81.542	69,616/70.916	290,394/291.194	1963,343/1967.343

День 4

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	8,64	13,68	39,83	311,256
Кофейный напиток	150/10	7,68	1,79	22,88	118,57
Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2,31 /8,3	0,9 /0,1	14,94 /0,1	78,6 /74,8
2-Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед					
Салат из зелёного горошка	40	1,86	0,12	3,9	24,0
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,34	0,3	18,8	81,0
Рагу овощное с курой	150/50	17,808/5,418	11,368/7,02	0/30,474	185,976/208,548
Кисель	150	0,5	0	39,83	162,36
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник					
Булка (выпечка)	110	10,0	8,02	69,1	386,22
Йогурт	150				
Чай с сахаром		2,28	0,27	52,5	72,75
Всего:		54,886/54.386	54,593/55.893	290,302/291.102	1826,843/1830.843

День 5

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Омлет на молоке	150	15,7	18,12	6,42	249,86
Какао на молоке	150	4,2	3,62	17,28	118,66
Хлеб пшеничный с маслом	40\10	6,978	14,844	16,056	228,702

<i>2-Завтрак</i>					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
<i>Обед</i>					
		17,81	11,94	57,63	404,6
Салат овощной	40	0,996	4,254	5,1	62,118
Суп из свежий рыбы	150	15,025	0,75	11,525	131,8
Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	50/150	12,496/6,588	10,8/5,058	4,827/31,644	168,984/198,576
Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	107,44
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4
<i>Полдник</i>					
Салат рыбный с растительным маслом	80	16,58	6,82	22,1	213,24
Чай с сахаром	150	0,2	0	52,5	60,84
Итого:		67,442/6.842	56,539/56739	286,063/275.663	1677,843/1632.843

День 6

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Рожки отварные с сыром	150	12,852	13,248	35,064	326,322
Какао на молоке	150	4,2	3,62	17,28	118,66
Пряник/печенье	50	2,5	7,1	18,3	148,0
2-Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед					
Салат из зелёного горошка	50	1,86	0,12	3,9	24,0
Суп рыбный	150	15,025	0,75	11,525	131,8
Фрикаделька мясная с картофельным пюре	150/60	10,26/17,248	8,676/8,44	49,41/1,272	324,612/150,08
Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	107,44
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник					
Оладьи с повидлом	100\15				
Чай с сахаром	150	0,2	0	52,5	60,84
Итого:		55,248/54.648	50.872/51.072	293,422/283.022	17846,653/1701.653

День 7

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	150	8,325	13,75	28,3	270,55
Кофейный напиток с молоком	150	7,68	1,79	22,88	118,57
Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2,31 /8,3	0,9 /0,1	14,94 /0,1	78,6 /74,8
2-Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед					
Салат свекольный	40	0,996	4,254	5,1	62,118
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	3,85	2,175	6,775	81,225
Гуляш с гречей	85/110	10,528/6.	7,536/5,058	2,168/31,6	118,056/198,576

		588		44	
Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	107,44
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4
<i>Полдник</i>					
Биточки манные со сгущенным молоком	150/20	6,285/1,4 4	10,125/1,7	39,945/11, 2	277,695/54
Чай с сахаром	150	0,2	0	52,5	60,84
Всего:		64,253/6 3.753	86,331/87.63 1	335,534/33 6.334	1978,0461982.046

День 8

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша вермишелевая молочная	150	7,675	11,5	32,5	264,26
Какао на молоке	150	4,2	3,62	17,28	118,66
Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2,31/8,3	0,9/0,1	14,94/0,1	78,6/74,8
2-Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед					
Суп гороховый на мясном бульоне	150	8,59	0,8	30,76	192,4
Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	150/20	13,158	13,176	16,812	139,778
Компот из ягод	150	1,04	0	26,96	107,44
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник					
Каша гречневая молочная	150	8,725	13,025	31,25	277,975
Пряник/печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0
Чай с сахаром	150	0,2	0	52,2	60,84
Итого:		73,582/7 3,082	75,815/77,11 5	243,636/24 4,436	1972,636/1976,636

День 9

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	7,675	11,5	32,5	264,26
Кофейный напиток с молоком	150	7,68	1,79	22,88	118,57
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\10/1 2	6,978	14,844	16,056	228,702
2-Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед					
Салат из свежих овощей	40	0,66	4,29	2,7	53,214
Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	4,48	6,08	18,73	147,25
Кура отварная с рисом	50/120	17,808/5, 418	11,368/7,02	0/30,474	185,976/208,548
Кисель	150	0,5	0	39,83	162,36
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник					
Булка (выпечка)	70/15	10,0	8,02	69,1	386,22
Йогурт	150				
Чай с сахаром	150	0,2	0	52,5	60,84

Итого:		72,129/7 2,629	52,322/53,62 2	288,052/28 8.852	1807,784/1811.784
День 10					
Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша «Дружба»	150	7,78	11,12	32,08	257,87
Какао на молоке	150	4,2	3,62	17,28	118,66
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30\10/1 2	6,978	14,844	16,056	228,702
2-Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,5	1,5	21,0	96,0
Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед					
Салат из зелёного горошка	40	1,86	0,12	3,9	24,0
Суп из свежей рыбы	150	15,025	0,75	11,525	131,8
Рыба запеченная в омлете с картофельным пюре	70\30/1 10	17,808/5, 418	11,368/7,02	0/30,474	185,976/208,548
Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	107,44
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	72,4
Полдник					
Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком	130\20	31,572	21,69	30,87	444,8
Чай с сахаром	150	0,2	0	52,5	60,84
Всего:		56,6/56.1	59,972/61.27 2	292,074/28 1.674	1786,806/1741.806

Всего:	27,882/17,5818/7,11	5	4,436	1927,636/1926,636
Всего с сахаром	150	0,2	0	60,84
Пшеника/пшеница	30	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0
Всего с сахаром	150	2,2	7,1	148,0