



УТВЕРЖДАЮ
 И.о.заведующего МБДОУ
 детский сад "Золотая рыбка"
 Ю.О.Каргина
 2021 г.

Перспективное 10-ти дневное меню для МБДОУ "Золотая рыбка"
 Разработано с учетом требований СанПин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория : 18 месяцев-3 года

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
День 1 Понедельник						
Завтрак:						
168	Каша манная вязкая	1/150	1,3	3,5	16	118
15	Сыр порционный	1/10	2,32	2,80		32
6	Масло сливочное	1/10	0,04	3,2	1,2	33
396	Чай с сахаром	1/150	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		6,09	9,82	41,69	294
	Итого % Ккал					21
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие*	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	Итого		0,90	0,40	15,60	75,00
	Итого % Ккал					5
Обед:						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/40	0,42	2,75	3,6	24
57	Борщ с капустой и картофелем	1/150	6,5	6,6	15	68
278	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	3,20	6,00	9,00	155
321	Картофельное пюре	1/110	1,2	3,25	10	100
349	Компот из сухофруктов	1/180	0,6	0	15,7	87
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,6	14,49	52
	Итого		13,90	19,20	67,79	486,00
	Итого % Ккал					35
Полдник:						
237	Запеканка из творога со сметаной	1/130	8,77	6,03	18,37	124
385	Молоко кипяченое	1/150	4,58	4,08	7,58	85
	Пряник	1/25	0	0	3,5	18
	Итого		13,35	10,11	25,95	209,00
	Итого % Ккал					15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		34	40	151	1064

<i>День 2 Вторник</i>						
Завтрак:						
168	Каша ячневая вязкая	1/150	3,26	0,43	29,8	112
397	Какао с молоком	1/150	2,9	2,8	14	92
6	Масло сливочное	1/10	0,04	3,2	1,2	23
	Хлеб пшеничный	1/40	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		8,57	6,73	59,49	298
	<i>Итого % Ккал</i>					21
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	Итого		0,90	0,40	15,60	75,00
	<i>Итого % Ккал</i>					5
Обед:						
67	Винегрет овощной	1/40	1,50	2,00	5,00	50
112	Суп картофельный с вермишелью	1/150	4,5	4	6,9	55
287	Тефтеля мясная с соусом	50/30	4,3	10,6	9	126
302	Гречка отварная	1/110	3,2	2	13,5	99
350	Кисель ягодный	1/150	0	0	11	102
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,6	5,2	52
	Итого		15,48	19,20	50,60	484,00
	<i>Итого % Ккал</i>					35
Полдник:						
219	Омлет с зеленым горошком	1/130	6,5	9	5	128
392	Чай с сахаром	1/150	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	1/15	1,19	0,15	14,49	35
	Итого		7,75	9,17	29,49	203,00
	<i>Итого % Ккал</i>					15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		33	36	155	1060
<i>День 3 Среда</i>						
Завтрак:						
168	Каша рисовая вязкая	1/150	6	0,33	28,91	118
6	Масло сливочное	1/10	0,04	3,2	1,2	33
395	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	8,2	70
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		10,75	5,83	52,8	292
	<i>Итого % Ккал</i>					21
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	Итого		0,90	0,40	15,60	75,00
	<i>Итого % Ккал</i>					5
Обед:						
20	Салат из свежей капусты	1/40	0,23	2,30	2,50	16
96	Рассольник ленинградский с птицей	1/150	0,85	6,9	12,6	99
276	Жаркое по-домашнему *	1/180	6,90	6,30	28,00	240
349	Компот из сухофруктов	1/150	0,6	0	15,7	87
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,6	5,2	52
	Итого		10,56	16,10	64,00	494,00
	<i>Итого % Ккал</i>					35
Полдник:						

449	Оладьи с повидлом	1/65	8,00	9,00	20,00	150
401	Кисломолочный напиток	1/150	2,68	4,00	4,40	64
	Итого		10,68	13,00	24,40	214,32
	<i>Итого % Ккал</i>					15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		33	35	157	1075
	<i>День 4 Четверг</i>					
	Завтрак:					
185	Каша пшеничная	1/150	5,3	7,6	5,2	120
15	Сыр порционный	1/10	4,64	5,90		52
377	Чай с лимоном	1/150	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		12,37	13,82	29,69	283
	<i>Итого % Ккал</i>					20
	Второй завтрак					
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	Итого		0,90	0,40	15,60	75,00
	<i>Итого % Ккал</i>					5
	Обед:					
34	Салат "Летний"	1/40	0,1	2	1	36
87	Суп с сайрой	1/150	3,2	5,2	6	105
265	Плов с мясом *	1/170	6,3	5,9	9	185
349	Компот из сухофруктов	1/150	0,6	0	15,7	87
	Хлеб ржаной	1/30	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		12,57	13,40	46,19	484,00
	<i>Итого % Ккал</i>					35
	Полдник:					
209	Макаронник	1/120	2,3	3,2	53	128
385	Молоко кипяченое	1/150	4,58	4,08	7,58	85
	Итого		6,88	7,28	60,58	213,00
	<i>Итого % Ккал</i>					15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		33	35	152	1055
	<i>День 5 Пятница</i>					
	Завтрак :					
173	Каша овсянная с молоком	1/150	5	4	37	102
209	Яйцо отварное	1/40	4,60	4,60	0,30	63
378	Чай с молоком	1/150	0,07	0,02	12	50
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		12,04	8,92	63,79	286
	<i>Итого % Ккал</i>					20
	Второй завтрак					
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	Итого		0,9	0,4	15,6	75
	<i>Итого % Ккал</i>					5
	Обед:					
50	Салат из свеклы с сыром	1/40	1,5	3,2	3,1	55
86	Суп - лапша домашняя с птицей	1/150	2,7	6,5	15,3	85

234	Котлета рыбная					
312	Пюре картофельное	1/50	2,3	4,3	2,8	103
349	Компот из сухофруктов	1/110	3,6	3,25	10	102
	Хлеб ржаной	1/150	0,6	0	10,2	87
	Итого		12,68	17,85	46,60	484,00
	<i>Итого % Ккал</i>					35
	<i>Полдник:</i>					
291	Запеканка картофельная с мясом	1/120	2,3	3,6	14	102
385	Молоко кипяченое	1/150	4,58	4,08	7,58	86
	Печенье	1/25	0,96	0,3	5,6	26
	Итого		7,84	7,98	27,18	214,00
	<i>Итого % Ккал</i>					15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		33	35	153	1059
	НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
	<i>День 1 Понедельник</i>					
	Завтрак:					
173	Каша гречневая молочная	1/150	3,5	5	26	110
15	Сыр порционный	1/10	4,64	5,90		52
376	Чай с сахаром	1/150	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
			10,57	11,22	50,49	273
						20
	Второй завтрак					
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	Итого		0,90	0,40	15,60	75,00
	<i>Итого % Ккал</i>					5
	<i>Обед:</i>					
76	Сельдь с луком	1/40	1,50	3,20	3,40	59
108	Суп картофельный с клецками	1/150	3,2	5,2	23	105
255	Печень по-строгановски	50/50	1,20	3,20	4,90	116
304	Рис отварной	1/110	1,3	3,2	8,2	75
350	Кисель ягодный	1/150	0	0	11	96
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,6	5,2	52
	Итого		9,18	15,40	55,70	503,00
	<i>Итого % Ккал</i>					34
	<i>Полдник:</i>					
222	Пудинг из творога	1/130	8,3	4	22	119
385	Молоко кипяченое	1/150	4,58	4,08	7,58	85
	Печенье	1/25	0,96	0,3	5,6	26
	Итого		12,88	8,08	29,58	204,00
	<i>Итого % Ккал</i>					15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		34	35	151	1055
	<i>День 2 Вторник</i>					
	Завтрак:					
168	Каша пшеничная	1/150	4,04	0,45	17,2	95
397	Какао с молоком	1/150	2,9	2,8	14	92
6	Масло сливочное	1/10	0,04	3,2	1,2	23
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		9,35	6,75	46,89	281
	<i>Итого % Ккал</i>					20

	Второй завтрак					
399	Сок фруктовый					
368	Фрукты свежие	1/100	0,5	0	10,3	42
	Итого	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	<i>Итого % Ккал</i>		0,90	0,40	15,60	75,00
	<i>Обед:</i>					
						5
39	Салат картофельный с кукурузой	1/40	0,2	1,1	10,5	65
82	Борщ с капустой и картофелем	1/150	4,2	6,2	19	95
240	Фрикадельки рыбные с соусом	50/30	2,7	3,9	2,3	102
312	Пюре картофельное	1/110	2,3	3,25	10	72
349	Компот из сухофруктов	1/150	0,6	0	5,3	67
	Хлеб ржаной	1/30	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		13,30	15,05	63,80	488,00
	<i>Итого % Ккал</i>					35
	<i>Полдник:</i>					
216	Омлет с сыром	1/130	6,38	9	17,2	124
401	Кисломолочный напиток	1/150	2,68	4,00	4,40	64
	Пряник	1/25	0	0	3,5	18
	Итого		9,06	13,00	25,10	206,57
	<i>Итого % Ккал</i>					15
	<i>ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал</i>		33	35	151	1051
	<i>День 3 Среда</i>					
	<i>Завтрак:</i>					
168	Каша ячневая вязкая	1/150	3,26	0,43	29,8	102
209	Яйцо отварное	1/40	4,60	4,60	0,30	63
395	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	13	70
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	65
	Итого		12,57	7,33	57,59	300
	<i>Итого % Ккал</i>					21
	Второй завтрак					
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	Итого		0,90	0,40	15,60	75,00
	<i>Итого % Ккал</i>					5
	<i>Обед:</i>					
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	1/40	0,50	0,10	2,10	15
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150	0,9	3,6	16	107
264	Говядина тушеная в сметане	50/50	4,30	5,20	9,20	147
171	Гречка отварная	1/110	4,2	6	15	112
349	Компот из сухофруктов	1/150	0,6	0	10,2	55
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,6	5,2	52
	Итого		12,48	15,50	57,70	488,00
	<i>Итого % Ккал</i>					35
	<i>Полдник:</i>					
218	Макаронны с сыром	1/110	5,6	8,1	19	140
386	Кисломолочный напиток	1/150	2,68	4,00	4,40	64
	Итого		8,28	12,10	23,40	204,32
	<i>Итого % Ккал</i>					15
	<i>ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал</i>		34	35	154	1067

<i>День 4 Четверг</i>						
Завтрак:						
181	Каша манная молочная	1/150	2,5	5,45	21	91
15	Сыр порционный	1/10	2,32	2,80		32
14	Масло сливочное	1/10	0,08	3,5	0,13	33
378	Чай с молоком	1/150	1,52	1,3	15,9	68
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	9,2	71
	Итого		8,79	13,35	46,23	295
	<i>Итого % Ккал</i>					21
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	Итого		0,9	0,4	15,6	75
	<i>Итого % Ккал</i>					5
Обед:						
36	Салат картофельный с сельдью	1/40	1,00	2,10	3,10	35
59	Свекольник	1/150	2,5	4,6	10	106
261	Печень тушеная в соусе	50/50	2,30	2,30	2,10	93
310	Картофель отварной с маслом	1/110	2,94	2,30	5,30	95
350	Кисель ягодный	1/150	0	0	11	102
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,6	5,2	52
	Итого		10,72	11,90	36,70	483,00
	<i>Итого % Ккал</i>					35
Полдник:						
218	Вареники ленивые	1/130	7,9	6,3	39	120
385	Молоко кипяченое	1/150	4,58	4,08	7,58	65
	Печенье	1/25	0,96	0,3	5,6	26
	Итого		13,44	10,68	52,18	211,00
	<i>Итого % Ккал</i>					15
Ужин:						
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		34	36	151	1064
<i>День 5 Пятница</i>						
Завтрак:						
173	Каша овсянная с молоком	1/150	7	8	37	90
397	Какао с молоком	1/150	2,9	2,8	14	92
6	Масло сливочное	1/10	0,08	3,5	0,13	33
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		12,35	14,6	65,62	286
	<i>Итого % Ккал</i>					20
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,4	0,4	5,3	33
	Итого		0,90	0,40	15,60	75,00
	<i>Итого % Ккал</i>					5
Обед:						
48	Салат из овощей с морской капустой	1/40	0,74	2,1	4,3	50
112	Суп картофельный с вермишелью	1/150	4,2	5,3	7	110
294	Котлета из птицы	1/50	4,3	4,3	5,2	106
304	Рис отварной	1/110	1,3	3,2	8,2	75
349	Компот из сухофруктов	1/150	0,6	0	10,2	61
	Хлеб ржаной	1/30	3,3	0,6	7,2	87

	Итого		14,44	15,5	42,1	489
	Итого % Ккал					35
	<i>Полдник:</i>					
342	Рагу овощное	1/110	1,9	4,2	6,3	82
376	Чай с сахаром	1/150	2,69	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	7,6	71
	Итого		6,96	4,52	28,90	213,00
	Итого % Ккал					15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		35	35	152	1063

Полноценное (составное) блюдо состоящее из гарнира 110/120гр и второго мясного блюда
* 50/60 гр.