

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №3 «Светлячок» города Рудни

Примерное десятидневное меню для детей от 1.6 до 3 х лет

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

Понедельник \_\_\_\_\_

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
		белки	жиры	углев		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	150	4,65	6,2	23,2	161,55	1
Чай с сахаром и лимоном	180/9	0,2	0,77	6,9	36	3,1
Кондитерское изделие(печенье)	12	1,5	2,8	2037	157	1
ИТОГО:	359	6,35	9,77	50,8	354,5	5,1
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукт (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	72,1	13,3
ИТОГО:	95	0,4	0,4	9,8	72,1	13,3
<b>ОБЕД</b>						
Салат из зеленого горошка с раст.маслом	30	1,49	2,6	3,12	41,8	5,5
Рассольник с мясом и сметаной	150	1,9	4,2	13	106,1	6,03
Котлета рыбная, запеченная с соусом белым	70	7,9	5,4	8,6	11,68	0,1
Картофельное пюре	120	2,8	6,2	20,52	152,5	20,17
Компот из кураги	150	0,8	0,08	15,1	85	0,24
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
ИТОГО:	561	21,37	17,95	89,0	548,08	32,19
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники творожные	130	16	12,33	20,67	257,33	1,3
Молочный соус	20	1,04	2,54	6,28	52,2	
Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
Батон	11	1,52	0,16	9,84	47	0
Итого:	271	24,04	19,9	45,86	458,53	3,76
Итого за день	1286	52,16	48,02	196	1433,21	54,35

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

ВТОРНИК \_\_\_\_\_

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
		белки	жиры	углев		
<b>ЗАВТРАК</b>						
вермишель молочная	150	6,2	5,9	21,9	140,28	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	23,54	162,3	1,13
Бутерброд с сыром	36	5,79	7,86	52,57	167,69	0,34
ИТОГО:	355	14,79	16,16	98,01	470,25	2,2
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
Сок (фруктовый, овощной)	150	0,9	0,2	19,05	82,2	42
ИТОГО:	150	0,9	0,2	12,4	82,2	42
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40	0,3	2,4	2,9	34,1	1,1
борщ с мясом и сметаной	150	3,6	4,5	8,4	90,6	12,49
Печень по - строгановски	90	6,5	4,27	7,9	96	0,4
Рис отварной	110	2,9	4,46	29,2	162,8	2,4
Компот из свежих фруктов	150	0,3	0,1	10,8	44,8	9,01
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
ИТОГО:	391	15,9	14,87	88,3	575,7	18,54
<b>ПОЛДНИК</b>						
омлет	100	8,3	8,2	3,5	135,3	1
Кефир с сахаром	150/2	4,8	3,75	6,4	49,6	2,25
Батон	11	1.52	0,16	9,84	23,1	0,0
Итого:	253	14,62	12,11	19,74	208	3,25
Итого за день	1286	46,21	43,34	218,45	1291	65,99

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

СРЕДА \_\_\_\_\_  
День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
		белки	жиры	углев		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшенная молочная	150	5,6	6,3	22,8	164,9	1,0
Чай с молоком и сахаром	180	2,61	2,32	14,31	89,0	1,2
Бутерброд с маслом сливочным	25/6	3,04	4,78	20,62	137,85	0,07
ИТОГО:	361	11,25	13,4	57,73	391,75	2,27
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукт (АПЕЛЬСИН)	95	0,9	0,2	8,1	43	45
ИТОГО:	95	0,9	0,2	8,1	43	45
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы с раст.маслом	40	0,75	2,75	4,2	44,5	1,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,9	7,8	6,8	97,2	5,6
Рыба припущенная с овощами	60	4,77	3,47	3,7	82,88	1,77
Картофельное пюре	120	2,8	6,2	20,52	152,5	20,17
Кисель из изюма	150	0,3	0,1	15,1	112	0
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
ИТОГО:	376	14,35	20,79	76,86	498,	29,34
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи с повидлом и джемом	65/10	8,2	9,14	21,3	177,1	1,03
Кисломолочный напиток	150	5,22	6,5	19,44	142,2	1,62
Батон	11	1,88	0,73	12,85	65,5	0,0
Итого:	238,5	15,3	16,37	53,59	384,8	2,65
Итого за день	1070,5	41,8	60,76	284,14	1546,75	79,26

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

**ЧЕТВЕРГ** \_\_\_\_\_  
День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
		белки	жиры	углев		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пудинг творожный с молочн.соусом	130/30	12,7	12,81	30,06	234	0,71
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	23,54	162,3	1,13
Бутерброд с маслом сливочным	25/6	3,04	4,78	20,62	137,85	0,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>351</b>	<b>18,54</b>	<b>19,99</b>	<b>68,88</b>	<b>465,85</b>	<b>1,53</b>
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
Сок (фруктовый, овощной)	150	0,9	0,2	19,05	82,2	42
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>19,05</b>	<b>82,2</b>	<b>42</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор с раст.маслом	40	0,3	1,7	2,9	33	0,7
Суп овсяный с картофелем и мясом птицы	150	2,7	1,5	7,84	70,6	2,6
Котлета мясная	60	11	10,5	9,9	177	0,1
Рагу овощное	130	2,06	3,2	11,16	93,1	5,39
Компот из свежих фруктов	150	0,3	0,1	10,8	44,8	9,01
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>561</b>	<b>22,84</b>	<b>17,47</b>	<b>74,14</b>	<b>569,5</b>	<b>17,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
омлет	130	18,10	30,8	2,4	268	0,34
Кефир с сахаром	150/2	2,5	3,75	6,4	49,6	1,2
печенье	12	2,2	2,8	14,9	82,3	0,8
<b>Итого:</b>	<b>302</b>	<b>22,8</b>	<b>37,35</b>	<b>23,7</b>	<b>399,9</b>	<b>2,34</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1366,25</b>	<b>65,08</b>	<b>75,01</b>	<b>186,03</b>	<b>1199,85</b>	<b>63,67</b>

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

ПЯТНИЦА \_\_\_\_\_  
День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
		белки	жиры	углев		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая молочная	150	6,8	7,1	26,9	199	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	18,6	107	1,43
Бутерброд с сыром	25/10	5,79	7,86	52,57	167,69	0,34
ИТОГО:	365	16,26	18,15	98,07	473,69	2,77
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукт (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	72,1	13,3
ИТОГО:	95	0,4	0,4	9,8	72,1	13,3
<b>ОБЕД</b>						
Салат из кукурузы консерв. с раст.маслом	30	1,12	0,81	5,61	34,66	1,3
Щи из свежей капусты, мясом птицы и сметаны	150	3,3	4,5	7,3	97,2	38,35
Жаркое по-домашнему	150	13,6	12,3	17,98	231,3	6,4
Компот из чернослива	150	0,3	0	15,1	85	0
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
ИТОГО:	521	24,8	18,08	77,53	599,16	46,05
<b>ПОЛДНИК</b>						
Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
Бутерброд с повидлом	21,10	1,6	0,7	1,9	126	2,9
Итого:	171	7,08	5,58	10,97	228	5,36
Итого за день	1154,25	48,54	42,21	196,37	1373	66,51

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

ПОНЕДЕЛЬНИК \_\_\_\_\_

День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
		белки	жиры	углев		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макаронные изделия отварные с маслом слив.	150/5	4,2	5,49	207,62	104,0	0,56
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	18,2	94	0,75
Кондитерское изделие	12	2,2	2,8	14,9	82,3	0,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>355</b>	<b>9,2</b>	<b>10,69</b>	<b>240,72</b>	<b>280,3</b>	<b>1,31</b>
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукт (апельсин)	95	0,9	0,2	8,1	43	48,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>95</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>48,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы с зеленым горошком с раст.маслом	40	0,75	1,8	3,7	35,6	2,4
Суп рыбный со сметаной	150	9,6	4,2	12,19	119,0	11,2
Тефтели мясные	60	10,4	10,7	5,6	161,2	0,1
Капуста тушеная	120	3,1	6,4	11,7	114,8	25,5
Компот из свежих фруктов	150	4,6	2	10,8	145	9,01
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>581</b>	<b>34,93</b>	<b>25,57</b>	<b>75,53</b>	<b>726,6</b>	<b>48,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники творожные с морковью	130	14,5	12,3	32,1	202,5	1,16
Сметанный соус	20	0,21	0,75	0,88	11,1	0,01
Сок фруктовый, овощной	150	0,9	0,2	19,05	82,2	42
<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>15,61</b>	<b>13,25</b>	<b>52,03</b>	<b>235,4</b>	<b>43,17</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1328,25</b>	<b>60,64</b>	<b>49,77</b>	<b>376,38</b>	<b>1285</b>	<b>98,7</b>

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

ВТОРНИК \_\_\_\_\_  
День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
		белки	жиры	углев		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет	130	8,3	8,2	3,5	135,3	1
Салат из зеленого горошка с раст.маслом	30	1,49	2,6	3,12	41,8	5,5
Чай с лимоном	180	0,2	0	6,9	36	2,83
Бутерброд с маслом сливочным	25/6	3,04	4,78	20,62	137,85	0,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>371</b>	<b>13,03</b>	<b>15,58</b>	<b>34,14</b>	<b>350,95</b>	<b>9,4</b>
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый, овощной	150	0,9	0,2	19,05	82,2	42
<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>19,05</b>	<b>82,2</b>	<b>42</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп с картофелем, макарон.изд и мясом птицы	150	3,42	4,14	13,52	113	2,6
Гуляш из мяса птицы	60	8,2	5,06	19,5	122,8	0,10
Пюре картофельное	120	2.8	6.2	20,52	152,5	20,17
Кисель из кураги и изюма	150	0,4	0	14,9	60,8	0,02
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>521</b>	<b>21,3</b>	<b>15,87</b>	<b>99,98</b>	<b>477,3</b>	<b>22,79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Блинчики со сметанным соусом	130	5,6	5,1	26,6	157,4	1,03
Кефир сахаром	150/2	2,5	3,75	6,4	49,6	1,2
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
<b>Итого:</b>	<b>282</b>	<b>9,62</b>	<b>9,01</b>	<b>42,84</b>	<b>254</b>	<b>2,23</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1326,25</b>	<b>44,85</b>	<b>40,66</b>	<b>196,01</b>	<b>1164,45</b>	<b>76,42</b>

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

СРЕДА \_\_\_\_\_  
День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
		белки	Жиры	углев		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная молочная	150	9,2	9,7	31,02	163	1,7
Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,4	18,2	94	0,75
Бутерброд с сыром	25/10	5,79	7,86	52,57	167,69	0,34
ИТОГО:	335	17,79	19,96	101,79	424,7	2,52
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	72,1	13,3
ИТОГО:	150	0,4	0,4	9,8	72,1	13,3
<b>ОБЕД</b>						
Салат из св. помидор и огурцов с раст.маслом	40	0,46	3,6	3,5	40,6	7,1
Свекольник со сметаной	150	2,92	2,05	7,6	83,5	6,03
Голубцы ленивые	150	5,4	16,9	11,6	253	18,2
Компот из свежих фруктов	150	0,3	0,1	10,8	44,8	9,01
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
ИТОГО:	491	15,56	23,12	65,04	436,5	10,21
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с повидлом	60	5,1	4,8	23,2	126,2	0,1
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
Итого:	230	10,58	9,68	32,27	228,2	2,56
Итого за день	1208,25	44,33	53,16	208,9	1161,5	28,59

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

ЧЕТВЕРГ \_\_\_\_\_  
День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная «ДРУЖБА»	150	5,6	6,4	22,1	161,8	1,47
Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	6,9	36	2,83
Бутерброд с маслом сливочным	25/6	3,04	4,78	20,62	137,85	0,07
ИТОГО:	331	8,84	11,18	49,62	335,65	4,37
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый, овощной	150	0,9	0,2	19,05	82,2	42
ИТОГО:	150	0,9	0,2	19,05	82,2	42
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом с раст.маслом	40	0,7	1,9	3,6	36,1	2,5
Суп из овощей с мясом, сметаной	150	2,2	3,6	6,32	91,42	1,2
Рыба, запеченная в белом соусе	60	10,1	3	7,8	96	5,39
Картофельное пюре	120	2,8	6,2	20,52	152,5	20,17
Компот из чернослива и изюма	150	0,3	0,05	15,1	85	3,12
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
ИТОГО:	561	22,58	15,17	84,88	612,02	29,26
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вареники ленивые с молочным соусом	130	8,2	6,8	23,1	144,3	4,4
Кефир/ряженка	150	4,5	2,5	8,8	45	1,6
батон	22	1,52	0,16	9,84	47	0
Итого:	302	14,22	9,46	41,74	236,3	6,0
Итого за день	1366,25	45	39,23	192,89	1270,77	81,23

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад  
\_\_\_\_\_ М.М.Крещенкина

ПЯТНИЦА \_\_\_\_\_  
День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц (ккал)	Вит.С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная	150	5,2	4,9	22,3	132,6	0,2
Какао с молоком	180	3,67	3,19	18,6	107	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	25/6	3,04	4,78	20,62	137,85	0,07
<b>ИТОГО:</b>	<b>351</b>	<b>11,94</b>	<b>12,58</b>	<b>64,12</b>	<b>374,15</b>	<b>1,02</b>
<b>2 ой ЗАВТРАК</b>						
фрукт	95	0,8	0,2	13,1	72,1	13,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>95</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>13,1</b>	<b>72,1</b>	<b>13,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из кукурузы конс. раст.маслом	30	1,12	0,81	5,61	34,66	1,3
Суп гороховый с картофелем и мясом птицы	180	3	3,24	10,14	74,4	4,4
Фрикадельки мясные	60	11,4	11,7	14,3	192,3	0,4
Свекла тушеная	120	2,93	5,4	13,7	123,37	8,46
Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,1	27,2	131	10,2
Хлеб пшеничный	30	4,96	0,31	21,7	104	0,15
Хлеб ржаной	11	1,52	0,16	9,84	47	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>713</b>	<b>22,84</b>	<b>17,47</b>	<b>101,22</b>	<b>754,9</b>	<b>25,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи из печени	60	6,42	3,94	9,15	115,5	0,34
Чай с сахаром	180/2	3,8	4,2	11,25	52,6	1,2
батон	22	2,45	6,55	14,9	136	0,9
<b>Итого:</b>	<b>302</b>	<b>24,35</b>	<b>41,55</b>	<b>34,75</b>	<b>456,6</b>	<b>2,34</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1366,25</b>	<b>61,59</b>	<b>74,32</b>	<b>222,38</b>	<b>1730,8</b>	<b>45,61</b>