

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 42

 /Л.В. Ляпустина/

«23» января 2023г



Перспективное десятидневное меню  
для детей 1-3 года



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 2</b>						
завтрак:	<b>Каша гречневая молочная</b>	200	5.2	7.8	18.7	167	64
	<b>Бутерброд с сыром (голландский)</b>	23	3.109	4.522	9.568	91.343	3
	<b>Какао-напиток на молоке</b>	200	1.8	3	17.9	115	117
Итого за завтрак:		423	10.109	15.322	46.168	373.343	
завтрак № 2:	<b>Сок</b>	250	1.25	0.25	25.25	115	537
о б е д:	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	40	0.64	4.04	3.84	54.4	2
	<b>Борщ с картофелем</b>	200	1.634	4.004	11.286	87.8	58
	<b>Рыба, припущенная с овощами</b>	80	2.072	0.132	0.776	12.718	244
	<b>Картофель отварной</b>	120	2.28	5.88	15.24	122.4	431
	<b>Компот из свежих ягод</b>	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		653	150.841	14.846	71.667	465.918	
полдник:	<b>Йогурт</b>	180	5.22	4.5	7.2	90	536
	<b>Печенье</b>	30	1.77	1.41	22.5	109.8	609
Итого за полдник:		210	6.99	5.91	29.7	199.8	
у ж и н:	<b>Оладьи из творога</b>	250	28	31.75	43.75	572.5	335
	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	30	0.583	1.356	3.977	30.45	351
	<b>Чай с сахаром</b>	180			7.65	40.5	132
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		480	169.783	33.266	65.217	690.45	
Итого за день:		2016	338.973	69.594	238.002	1844.511	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
завтрак:	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	200	7.8	9.46	35.8	283.6	273
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	25	1	3.5	17	103.334	102
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3	3.7	16	70	126
Итого за завтрак:		425	11.8	16.66	68.8	456.934	
завтрак № 2:	<b>Яблоки</b>	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
о б е д:	<b>Суп-пюре из картофеля</b>	180	3.492	4.644	17.82	126.9	165
	<b>Птица тушеная с соусом</b>	60	3.31	2.735	0.88	41.25	318
	<b>Капуста тушеная (1-3 года)</b>	100	1.98	3.71	9.49	79	132
	<b>Кисель из свежих ягод</b>	150	0.15	0.075	16.125	65.25	518
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	20	2.24	0.226	13.948	66.84	176
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		553	13.812	11.87	71.623	448.84	
полдник	<b>Ряженка</b>	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	<b>пирожки печеные из сдобного теста с картофелем и луком</b>	50	2.917	3.084	17.5	109.167	562
Итого за полдник:		230	8.137	7.584	24.7	199.167	
у ж и н:	<b>Кукуруза отварная</b>	30	1.8	1.135	12.47	67.305	181
	<b>Омлет с морковью</b>	250	18.911	27.885	9.295	362.18	313
	<b>Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)</b>	180	0.05	0.003	3.124	12.735	376
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		480	161.961	29.183	34.729	489.22	
Итого за день:		1838	196.31	65.897	214.552	1664.661	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1                    День 4</b>							
завтрак:	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	200	5.54	8.62	32.4	229.4	274
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1.532	4.719	9.075	85	1
	<b>Чай с молоком</b>	200	1.5	1.3	17.4	87	507
Итого за завтрак:		425	8.572	14.639	58.875	401.4	
завтрак № 2:	<b>Бананы</b>	150	2.25	0.75	31.5	144	118
о б е д:	<b>Салат из свеклы</b>	40	0.57	2.436	3.344	37.56	33
	<b>Рассольник ленинградский</b>	200	1.64	4.2	13	97	139
	<b>Котлеты из печени</b>	110	17.27	20.46	3.85	268.4	385
	<b>Соус сметанный с луком</b>	10	0.163	0.587	0.705	8.75	356
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297
	<b>Компот из плодов консервированных</b>	165	0.104	0.042	6.683	27.638	533
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		688	167.357	28.815	70.142	652.548	
подник :	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5.8	5	9.6	106	534
	<b>Пряники</b>	50	2.95	2.35	37.5	183	608
Итого за подник:		250	8.75	7.35	47.1	289	
у ж и н:	<b>Салат из моркови с зеленым горошком</b>	30	0.57	3.03	1.77	36.6	27
	<b>Картофельное пюре</b>	160	3.36	7.04	17.44	147.2	434
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0.158	0.068	5.13	22.05	538
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		390	145.288	10.298	34.18	252.85	
Итого за день:		1903	332.217	61.852	241.7	1739.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
завтрак:	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	200	5.32	5.38	25.61	173	6.1
	<b>Бутерброд с сыром (голландский)</b>	23	3.109	4.522	9.568	91.343	3
	<b>Какао-напиток на молоке</b>	200	1.8	3	17.9	115	117
Итого за завтрак:		423	10.229	12.902	53.078	379.343	
завтрак № 2:	<b>Яблоки</b>	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
о б е д:	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>	40	0.55	2.08	3.43	35	22
	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	200	4.094	4.276	12.91	106.6	81
	<b>Суфле рыбное</b>	100	14.2	4.8	3	112	303
	<b>Соус сметанный</b>	10	0.141	0.5	0.567	7.41	354
	<b>Кисель из брусники</b>	150	0.069	0.03	19.605	78.9	378
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		563	162.894	12.326	62.712	456.51	
полдник :	<b>Кефир</b>	190	5.51	4.75	7.6	95	535
	<b>Печенье</b>	30	1.77	1.41	22.5	109.8	609
Итого за полдник:		220	7.28	6.16	30.1	204.8	
у ж и н:	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	200	22.3	19.4	14.4	321.1	54-10м-2020
	<b>Чай с сахаром</b>	180			7.65	40.5	132
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		400	163.5	19.56	31.89	408.6	
Итого за день:		1756	344.503	51.548	192.48	1519.753	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2                      День 6</b>							
завтрак:	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b>	200	5	8.3	17	143	67
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1.532	4.719	9.075	85	1
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0.1		15.2	61	504
Итого за завтрак:		425	6.632	13.019	41.275	289	
завтрак № 2:	<b>Сок</b>	250	1.25	0.25	25.25	115	537
о б е д:	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	40	0.64	4.04	3.84	54.4	2
	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	180	2.664	3.672	9.954	83.52	134
	<b>Котлеты</b>	99	17.622	17.325	14.157	283.14	386
	<b>Картофельное пюре</b>	120	2.52	5.28	13.08	110.4	434
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	0.375		20.25	82.5	527
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		652	167.661	30.957	84.481	730.56	
полдник :	<b>Молоко кипяченое</b>	190	5.51	4.75	9.12	100.7	534
	<b>Булочка ванильная</b>	50	0.04	0.041	0.273	1.61	467
Итого за полдник:		240	5.55	4.791	9.393	102.31	
у ж и н:	<b>Макаронные изделия с тертым сыром</b>	200	12.667	13.334	45.6	333.334	76
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0.158	0.068	5.13	22.05	538
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		400	154.025	13.562	60.57	402.384	
Итого за день:		1967	335.118	62.579	220.969	1639.254	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2                      День 7</b>							
завтрак:	<b>Каша "Дружба"</b>	200	5.26	11.66	25.06	226.2	266
	<b>Бутерброд с сыром (голландский)</b>	25	3.379	4.915	10.4	99.286	3
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3	3.7	16	70	126
Итого за завтрак:		425	11.639	20.275	51.46	395.486	
завтрак № 2:	<b>Сок</b>	250	1.25	0.25	25.25	115	537
о б е д:	<b>Салат из репчатого лука</b>	40	0.532	2.474	3.116	36.84	11
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	200	4.556	4.334	18.778	132.223	151
	<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b>	160	10.667	5.934	15.134	156.667	346
	<b>Компот из свежих ягод</b>	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		613	159.97	13.532	77.553	514.33	
полдник :	<b>Снежок</b>	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	<b>Печенье</b>	30	1.77	1.41	22.5	109.8	609
Итого за полдник:		210	6.99	5.91	29.7	199.8	
у ж и н:	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	235	32.43	30.864	49.664	606.3	325
	<b>Чай с сахаром</b>	180			7.65	40.5	132
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		435	173.63	31.024	67.154	693.8	
Итого за день:		1933	353.479	70.991	251.17	1918.416	



Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углев оды		
<b>Неделя 2                      День 8</b>							
завтрак:	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	200	6.2	7.46	30.86	215.4	268
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	25	1	3.5	17	103.334	102
	<b>Какао-напиток на молоке</b>	200	1.8	3	17.9	115	117
Итого за завтрак:		425	9	13.96	65.76	433.734	
завтрак № 2:	<b>Яблоки</b>	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
о б е д:	<b>Салат из моркови</b>	40	0.44	4.04	3.64	52.8	19
	<b>Бульон из кур прозрачный</b>	180	0.9	0.18		5.22	127
	<b>Плов из отварной птицы</b>	150	11.429	11.358	27.07 2	256.429	411
	<b>Кисель из свежих ягод</b>	150	0.15	0.075	16.12 5	65.25	518
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	29	3.248	0.328	20.22 5	96.918	176
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		592	18.807	16.461	80.42 2	546.217	
полдник :	<b>Ряженка</b>	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	<b>Сдоба обыкновенная</b>	50	0.039	0.024	0.262	1.41	466
Итого за полдник:		230	5.259	4.524	7.462	91.41	
у ж и н:							
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	180	26	23.2	16.6	379	374
	<b>Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)</b>	180	0.05	0.003	3.124	12.735	376
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		380	167.25	23.363	29.56 4	438.735	
Итого за день:		1777	200.916	58.908	197.9 08	1580.59 6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
завтрак:	<b>Каша ячневая вязкая</b>	200	6.4	11.4	35.76	271.2	261
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1.532	4.719	9.075	85	1
	<b>Чай с молоком</b>	200	1.5	1.3	17.4	87	507
Итого за завтрак:		425	9.432	17.419	62.235	443.2	
завтрак № 2:	<b>Бананы</b>	150	2.25	0.75	31.5	144	118
обед:	<b>Икра овощная</b>	40	0.64	1.68	1.84	24.8	52
	<b>Рассольник домашний</b>	200	1.66	4.16	10.24	85	137
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	120	19.637	15.055	4.691	232.364	403
	<b>Картофель отварной</b>	110	2.09	5.39	13.97	112.2	431
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за обед:		533	167.867	26.925	53.941	570.964	
полдник :	<b>Молоко кипяченое</b>	190	5.51	4.75	9.12	100.7	534
	<b>Пряники</b>	50	2.95	2.35	37.5	183	608
Итого за полдник:		240	8.46	7.1	46.62	283.7	
ужин:	<b>Голубцы ленивые</b>	200	14.864	9.516	21.327	230.527	298
	<b>Соус сметанный с луком</b>	15	0.244	0.881	1.057	13.125	356
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0.158	0.068	5.13	22.05	538
	<b>Хлеб</b>	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за ужин:		415	156.466	10.625	37.354	312.702	
Итого за день:		1763	344.475	62.819	231.65	1754.566	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2                      День 5</b>							
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1.425	1.315	4.745	36.5	171
	Бутерброд с сыром (голландский)	25	3.379	4.915	10.4	99.286	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3.7	16	70	126
Итого за завтрак:		425	7.804	9.93	31.145	205.786	
завтрак № 2:	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	118
о б е д:	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.193	2.076	2.501	33.44	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66.4	147
	Рыба, запеченная в омлете	180	22.68	8.46	13.86	223.2	300
	Кисель из брусники	150	0.069	0.03	19.605	78.9	378
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
	Соль	3					
Итого за о б е д:		633	169.182	15.186	65.386	518.54	
полдник :	Кефир	190	5.51	4.75	7.6	95	535
	Булочка дорожная	50	3.5	6.917	27.917	188.334	584
Итого за полдник:		240	9.01	11.667	35.517	283.334	
у ж и н:	Рагу из овощей	200	4	107	17	180	201
	Чай с сахаром	180			7.65	40.5	132
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		400	145.2	107.16	34.49	267.5	
Итого за день:		1848	331.796	144.543	181.238	1345.66	
Среднее значение за период:		1877	313.36	72.309	220.3	1703.28	