



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ «ДС «ГНЕЗДЫШКО»
от 1,5 до 3 лет

Режим пребывания: 12 часов

Составил(а): медицинская сестра Азнабаева Г.С.

медицинская сестра Алимпиева Т.В.

День первый

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с гречневой крупой	150/3	3,9	3,87	12,39	99,45	3,84	№170
Какао с молоком	150	4,9	2,8	18,7	108	1,0	№508
Батон с маслом	20/6	0,9	8,4	4,8	95,6	0,0	№100
Итого:	329	9,7	15,07	35,89	303,05	4,84	
Второй завтрак							
Сок/фрукты	150/120	0,4	0,8	9,8	47	10,0	№118 №537
Обед							
Томаты в собст./соку	50	0,5	0,05	1,75	10,4	8,6	№113
Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	150/5	1,1	3,0	6,5	57,7	15,2	№133
Суфле из кур	75	21,8	13,3	2,7	174	0,5	№415
Соус томатный	30	0,36	1,26	2,3	21,9	0,5	№462
Рис отварной	100	2,49	4,42	24,87	146,0	0,0	№246
Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	20,0	82,5	0,3	№527
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№114
Хлеб ржаной	40	2,64	0,96	13,36	69,6	0,0	№115
Итого:	620	30,81	23,31	81,4	709,4	25,1	
Полдник							
Сок	150	0,75	0,15	15,1	6,9	2,25	№537
Печенье/пряник	25	1,87	4,9	18,6	104	0,0	№609
Итого:	175	2,62	5,05	33,7	110,9	2,25	
Ужин							
Макаронные изделия отварные с сыром	130/15	15,1	5,9	28,5	188,7	0,0	№301
Чай с сахаром	150	0,08	0,0	11,2	45,0	0,0	№503
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,92	47,0	0,0	№114
Итого:	315	16,7	3,22	49,62	280,7	0,0	
Итого за день:		60,23	47,45	210,41	1451	42,19	

День второй

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп та
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	150/3	3,6	3,96	12,39	99,4	3,84	№170
Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2,25	13,25	65,8	1,0	№514
Батон с маслом и сыром	20/6/8	0,8	8,5	5,1	100,0	0,0	№100
Итого:	337	7,0	14,71	30,74	272,4	4,84	
Второй завтрак							
Фрукты/сок	120/150	1,35	0,01	18,02	88,0	8,9	№118 №537
Обед							
Салат из свёклы и моркови	50	0,8	8,3	5,8	83	2,9	№52
Суп крестьянский	150	2,88	1,56	21,06	151,8	13,8	№160
Кнели рыбные	60	7,7	0,7	2,7	44,5	0,17	№340
Соус томатный	30	0,36	0,26	2,3	21,9	0,5	№462
Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92,0	3,4	№434
Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	20,2	82,5	0,4	№527
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№114
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0	№115
Итого:	600	18,42	16,3	86,56	600,5	21,17	
Полдник							
Йогурт	115	5,8	3,7	10,0	102,0	0,7	№536
Ужин							
Запеканка творожная со сгущённым молоком	120	19,2	20,16	19,12	340	0,48	№319
	30	4,3	2,5	16,8	99,3	0,3	№490
Чай с сахаром	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	№503
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,92	52,4	0	№114
Итого:	320	25,11	23,26	57,09	536,7	0,78	
Итого за день		57,68	43,27	202,41	1599,6	36,39	

