

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ Мокеевского ДС:
С.А.Сергина

01.06.2021г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей (1.5– 3 лет)
муниципальное дошкольное образовательное учреждение Мокеевский детский сад

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	2	3	4	5
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Макаронник, 180 Чай сладкий с лимоном 180 Кондитерское изделие, 30	Каша гречневая молочная, 200 Какао на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10	Каша рисовая молочная, 200 Кофе на молоке, 200 Хлеб пшеничный с маслом, 40/5	Каша манная молочная, 200 Какао на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10	Каша пшенная молочная, 200 Кофе на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом, 40/5
411.5 ккал	488.8 ккал	417.2 ккал	437.8 ккал	429.2 ккал
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Фрукты, 70	Молоко, 180	Молоко, 180	Молоко, 180	Молоко, 180
28 ккал	102.6 ккал	102.6 ккал	102.6 ккал	102.6 ккал
обед	обед	обед	обед	обед
Суп гороховый мясной, 200/10 Плов, 180 Помидор/огурец порционно, 30 Фруктовый напиток, 180 (вит «С» - 35 мл)	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, 200/10/10 Жаркое по-домашнему, 180 Огурец свежий/соленый порционно, 30	Суп картофельный с макаронными изделиями мясной, со сметаной 200/10/10 Биточки мясные с тушеной капустой, 70/150 Помидор/огурец	Свекольник мясной со сметаной, 200/10/10 Греча рассыпчатая, 100 Тефтели мясные с соусом, 70 Помидор/огурец порционно, 30	Суп рыбный с консервами, 200/10 Котлета рыбная с пюре картофельным, 70/150 Огурец соленый порционно, 30 Компот из смеси

Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Компот из смеси сухофруктов, 180, (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	порционно, 30 Компот из кураги, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Напиток фруктовый, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	сухофруктов, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40
697.1 ккал	671.5 ккал	718.4 ккал	854.8 ккал	699.06 ккал
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Пирожок с изюмом, 70 Чай сладкий, 180	Биточки пшеничные, 150 Кисель, 180 Кондитерское изделие, 10	Сырники из творога с повидло, 120/50 Чай сладкий /лимоном, 180	Омлет, 80 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 180 Кондитерское изделие, 30	Оладьи о сметанным соусом, 70/10 Чай сладкий, 180 Кондитерское изделие, 30
318.6 ккал	458.5 ккал	336.9 ккал	260 ккал	357 ккал
Итого за день: 1455.2 ккал	Итого за день: 1609.4 ккал	1575.1 ккал	1779.7 ккал	Итого за день: 1588.46 ккал
2 НЕДЕЛЯ				
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша пшенная молочная, 200 Чай сладкий с лимоном, 180 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10	Каша гречневая молочная, 200, Кофе на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом, 40/5	Каша пшенная молочная, 200 Какао на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом, 40/5	Каша рисовая молочная, 200 Кофе на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10	Вермишель молочная, 200 Какао на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом, 40/5
590 ккал	494.2 ккал	436.8	440.2 ккал	450.8 ккал
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
молоко, 180	Молоко, 180	Молоко, 180	Молоко, 180	Фрукты, 70
102.6 ккал	102.6 ккал	102.6 ккал	102.6 ккал	28 ккал
обед	обед	обед	обед	обед
Суп с зеленым горошком с мясом, 200/10 Котлета мясная с макаронами, 70/160	Рассольник домашний с мясом, сметаной 200/10/10 Картофель тушеный, 150	Суп вермишелевый с мясом, 200/10 Голубцы ленивые, 150 Помидор/огурец	Свекольник со сметаной, мясом 200/10/10 Гуляш из говядины, греча рассыпчатая, 70/150	Суп рыбный с консервами, 200/10 Биточки рыбные с пюре картофельным, 70/130

Огурец/помидор порционно, 30 Компот из сухофруктов, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Огурец свежий/ соленый порционно, 30 Напиток фруктовый, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	порционно, 30 Компот из кураги, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Помидор/огурец порционно, 30 Напиток фруктовый, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Помидор/огурец порционно, 30 Икра свекольная, 45 Компот из смеси сухофруктов, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40
669.9 ккал	618 ккал	690.38 ккал	863.4 ккал	699.06 ккал
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Манные котлеты, 150 Кисель, 180	Омлет, 80 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 180 Кондитерское изделие, 30	Запеканка творожная с повидло, 120/10 Чай, 180	Ватрушка повидло/ творог, 70 Молоко, 180	Оладьи с маслом и песком, 70/10 Чай с лимоном, 180 Кондитерское изделие, 30
334.7 ккал	260 ккал	602.87 ккал	401.6 ккал	293.73 ккал
Итого за день: 1697.2 ккал	Итого за день: 1474.8 ккал	Итого за день: 1486.48 ккал	Итого за день: 1807.8 ккал	Итого за день: 1471.59 ккал

МДОУ МОКЕЕВСКИЙ ДС, Сергина Светлана Анатольевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
02.06.2021 16:38 (MSK), Сертификат № 019A4E68006EAC12A64FE67F95816CD9F4