

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

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 завтрак	2 завтрак	3 завтрак	4 завтрак	5 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, 40/10/15	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, 40/10	Каша пшеничная молочная, 200 Кофе на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15
416,8 ккал	556,4 ккал	466,0 ккал	498,1 ккал	468,0 ккал
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Молоко, 180	Молоко, 180	Молоко, 180	Фрукты, 70	Молоко, 180
102,6 ккал	102,6 ккал	102,6 ккал	35,3 ккал	102,6 ккал
обед	обед	обед	обед	обед
Суп гороховый мясной, 200/10 Рис отварной, 180 Котлета мясная, 70 Соус красный, Помидор/огурец порционно, 60	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной, 200/10/10 Жаркое по-домашнему, 180 Огурец свежий/соленый порционно, 60	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 расшпичатая, 150 Гуляш из говядины, 70 Помидор порционно, 60 Напиток фруктовый, 180 (вит «С» - 35 мл)	Суп рыбный с консервами, 200/10 Котлета рыбная с пюре картофельным, 70/150 Свекла вареная, порционно, 30 Помидор/огурец порционно,



01.04.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МОУ Мокшевского ДС:
А.С.Сергина

Фруктовый напиток, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Компот из смеси сухофруктов, 180, (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	порционно, 60 Компот из кураги, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40	60 Компот из смеси сухофруктов, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40
785,9 ккал	607,0 ккал	685,0 ккал	756,8 ккал	731,85 ккал
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Пирожок с изюмом, 70 Молоко кипяченое, 180	Виточки пшеничные/манные, 150 Кисель, 180 Кондитерское изделие, 30	Сырники из творога с повидло, 120/50 Чай сладкий /лимоном, 180	Омлет, 80 Зеленый горошек, 30 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 180	Оладьи о сметанном соусом, 70/10 Чай сладкий, 180 Кондитерское изделие, 30
317,9 ккал	391,7 ккал	378,2 ккал	230,9 ккал	376,7 ккал
Итого за день: 1623,2 ккал	Итого за день: 1657,7 ккал	Итого за день: 1631,8 ккал	Итого за день: 1521,1 ккал	Итого за день: 1715,55 ккал
2 НЕДЕЛЯ				
понедельник				
завтрак	вторник завтрак	среда завтрак	четверг завтрак	пятница завтрак
Каша пшеничная молочная, 200 Чай сладкий с лимоном, 180 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Каша гречневая молочная, 200, Кофе на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15	Каша пшеничная молочная, 200 Какао на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом и сыром, 40/10/15	Каша рисовая молочная, 200 Кофе на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом, 40/10	Вермишель молочная, 200 Какао на молоке, 180 Хлеб пшеничный с маслом, 40/5
387,8 ккал	556,4 ккал	504,4 ккал	466,0 ккал	466,0 ккал
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Молоко, 180	Молоко, 180	Молоко, 180	Фрукты, 70	Молоко, 180
102,6 ккал	102,6 ккал	102,6 ккал	28 ккал	102,6 ккал
обед	обед	обед	обед	обед
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом, 200/10 Котлета мясная с макаронами, 70/160	Рассольник домашний с мясом, сметаной 200/10/10 Картофель тушеный, 150 Огурец свежий/ солёный	Суп овощной с мясом и сметаной, 200/10/10 Голубцы ленивые, 150 Помидор/огурец порционно, 60	Борщ со сметаной, мясом 200/10/10 Тефтели мясные, 70 Маринад овощной, 30 греча рассыпчатая, 150	Суп рыбный с консервами, 200/10 Виточки рыбные с пюре картофельным, 70/130 Свекла вареная, 45

<p>755,6 ккал</p> <p>полдник</p> <p>Капуста тушеная с мясными консервами, 150 Хлеб ржаной, 20, чай сладкий, 180 Кондитерское изделие, 30</p> <p>401,5 ккал</p> <p>Итого за день: 1685,1 ккал</p>	<p>595,1 ккал</p> <p>полдник</p> <p>Омлет, 80 Зеленый горошек, 30 Хлеб пшеничный, 40, чай сладкий, 180 Кондитерское изделие, 30</p> <p>352,0 ккал</p> <p>Итого за день: 1606,1 ккал</p>	<p>595,0 ккал</p> <p>полдник</p> <p>Ватрушка повидло/ творог, 70 Молоко, 180</p> <p>304,9 ккал</p> <p>Итого за день: 1506,9 ккал</p>	<p>848,25 ккал</p> <p>полдник</p> <p>Запеканка творожная с повидло, 120/10 Чай, 180</p> <p>358,24 ккал</p> <p>Итого за день: 1707,79 ккал</p>	<p>729,25 ккал</p> <p>полдник</p> <p>Оладьи с маслом и песком, 70/10 Чай с лимоном, 180 Кондитерское изделие, 30</p> <p>363,4 ккал</p> <p>Итого за день: 1660,23 ккал</p>	<p>порционно, 60 Напиток фруктовый, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40</p> <p>Компот из кураги, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40</p> <p>Помидор порционно, 60 Напиток фруктовый, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40</p> <p>Огурец соленый порционно, 30 Компот из смеси сухофруктов, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40</p>	<p>помидор порционно, 60 Компот из сухофруктов, 180 (вит «С» - 35 мл) Хлеб ржаной, 40 Хлеб пшеничный, 40</p>
--	---	--	---	---	---	--