

Утверждаю _____ Заугарова С.И.

Мое меню Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.43590-20

10 дневное меню по детсаду № 46 «Буратино»

для детей 1,5-3 года

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
				Б	Ж	У		
для детей 1,5-3 года								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								
Детский сад №48								

12.00-13.00	Суп картоф. с рыбой	150	10,7	2,12	13,2	Мое 155,2	32
	Картофельное пюре	110	3,39	6,69	27,7	128,92	63
	Котлеты мясные	60	11,1	12,42	4,28	155,4	72
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Булочка сдобная	110	8,3	11,2	51	361,5	118
15-30---16-00	Сок	180	1,85		24,6	118,05	113
	Груши	150	0,36	0,27	8,55	37,8	368a
	Итого за день:		54,64	61,46	263	1808,15	

День 5

Завтрак	Каша пшеничная	180	6,76	10,42	25,9	224,94	104
8-30---9-00	Кофейный напиток	150	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшеничн. с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2
2-завтрак	Сок + печенье	100/10	1,85		24,6	118,05	609
10-30--11-00							
Обед							
12.00-13.00	Суп «Рассольник» с мясом со смет.	150	5,73	6,13	26,5	144,05	56
	Овощное рагу	110	3,76	5,1	28,5	122,2	78
	Печень по строгановски	60	12,3	8,6	1,9	134	125
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	96,76	14
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Биточки манн. с вар.	130/30	3,8	4	71,9	361,5	213
15-30---16-00	Йогурт	150	7,2	5,76	7,56	120,6	35
	Салат «Здоровье»	50	1	3,5	20,8	77,2	33
	Итого за день:		47,63	57,79	304	1851,7	

День 6

Завтрак	Макароны с сыром	110/10	9,28	10	27,4	248	217
8-30---9-00	Чай сладкий	150	12	3,1	14	53	8
	Хлеб пшеничный с масл	25 май	2,25	0,87	15,4	201,8	110
2-завтрак	Сок + печенье	100 / 10	1,85		24,6	118,05	609
10-30--11-00							
Обед	Салат из св. помид. и огурц. с реп. луком	50	0,49	3,57	1,9	41,5	11
12.00-13.00	Суп мясной с фрикадельками	150	5,38	10,9	6,58	197	48
	Плов с курицей	150	7,4	4,58	21	152,73	88
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Омлет	140	12,56	14,5	5,12	200	76
15-30---16-00	Кофейный напиток	180	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Яблоко	120	0,51	0,51	11,2	48	368
	Итого за день:		58,77	52,86	197	1597,68	

День 7

Завтрак	Каша геркулес. молочн.	180	6,66	10,99	22,6	216,4	29
8-30---9-00	Кофейный напиток	150	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшенич. С сыром	35/16	4,57	4,44	18,7	133,5	110
2-завтрак	Груши	100	0,36	0,27	8,55	37,8	368a
10-30--11-00							
Обед							
12.00-13.00	Борщ с мясом, со сметаной	150	2,22	7,98	14	196,78	98
	Картофельное пюре	110	3,39	4,69	27,7	128,92	63
	Биточки мясные	60	16,82	16,83	21,6	306,38	66
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Запеканка рисово-творожн. со сг. Молоком	200	10,2	15	30,2	331,12	47
15-30---16-00	Молоко	200	5,22	4,5	8,64	97,2	124
	Салат из морк. с ябл.	50	0,5	1,5	5,3	39	21
	Итого за день:		56,99	71,03	227	1824,7	

День 8

Завтрак	Каша гречневая молочн	180	6,97	10,4	25	222,4	27
8-30---9-00	Какао	150	3,58	5,58	22,8	163,06	22
	Хлеб пшенич. С сыром	35/16	4,57	4,44	18,7	133,5	110
2-завтрак	Груши	120	0,36	0,27	8,55	37,8	368a
10-30--11-00							
Обед	Салат из моркови	50	0,79	3,65	8,12	68,8	11

12.00-13.00	Суп гороховый на курином бульоне	150	2,21	2,44	16,1	185,8	38
	Жаркое по домашнему с курицей	150	14,9	13,5	14,4	232	68
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Котлета рыбная	60	8,7	6,23	5,17	165,27	62
15-30---16-00	Капуста тушеная	150	3,16	4,65	31,8	181,74	10
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53	8
	Зеленый горошек	50	0,18	0,16	3,6	42	846
	Хлеб пшеничный	28	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Итого за день:		62,4	55,8	231	1757,97	

День 9

Завтрак	Каша манная молочн.	180	5,86	9,95	26,8	221,38	34
8-30---9-00	Кофейный напиток	150	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшеничн с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2
2-завтрак	Сок	100	1,85		24,6	118,05	609
10-30--11-00							
Обед							
12.00-13.00	Щи с курицей	150	3,85	5,3	7,6	181,2	28
	Запекака из печени с рисом	150	14,78	9,86	27,3	297,67	294
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Ватрушка	110	12,4	11	47,4	272	267
15-30---16-00	чай с сахаром	180			22	83	303
	Яблоко	150	0,68		16,8	80,01	368
	Итого за день:		50,38	50,39	269	1792,71	

День 10

Завтрак	Вермишель молочная	180	6,58	9	26,1	187,04	10
8-30---9-00	Какао	150	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшеничн с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2
2-завтрак	Сок + печенье	100 / 10	1,85	1,4	24,6	118,05	609
10-30--11-00							
Обед							
12.00-13.00	Суп «Уральский»	150	2,4	3,17	19,8	106,5	204
	Голубцы «ленивые»	150	8,56	13,82	23,7	294,36	55
	Компст из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	87	14
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	25	107	25
Полдник	Тефтели рыбные	60	8,7	6,22	5,16	165,2	64
15-30---16-00	Картофельное пюре	110	3,39	4,69	27,7	128,92	48
	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	28	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Итого за день:		56,69	56,55	252	1671,07	
	Итого за весь период		564,1	619,6	2588	17882,15	
	Среднее значение за период		56,41	61,96	259	1788,22	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,15	3,46	14,5		