

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №8 г.Соль-Илецка» Оренбургской области



Утверждаю
Заведующий МДОАУ №8
г.Соль-Илецка
Н.И.Шайхнурова
Приказ № 10/1 от 25.02.2022г

**Примерное 10-дневное меню
для детей 1,5-3лет**



	Вода	150									
	Всего ккал, за полдник					293,6					
90	Ужин Рагу овощное	120	3,0	4,1	11,6	101,0	77,1	0,85	0,07	0,09	6,7
	Картофель	48,7									
	Морковь	30,7									
	Лук репчатый	28,8									
	Молоко	36,0									
	Масло сливочное	3,6									
	Соль йодирован	0,4									
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Всего за ужин, ккал					201,5					
	Всего за день, ккал					1549,4					
	День 5										
46	Завтрак Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	182,0	0,4	0,04	0,2	0,9
	Кар. манная	15,0									
	Молоко	190,0									
	Сахар	9,0									
	Масло сливочное	4,0									
	Соль йодирован	0,5									
17	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Кофейный напиток	2									
	Сахар	7									
	Молоко	90									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,12	0,001	0,01	0
4/12	2-ой завтрак Сок фруктовый или овощной/фрукты	100	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2, 2	0,01/0,03	0,01/0,0 2	2,0/10

	Вода	90,0									
15	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,12	0,001	0,01	0
4/12	2-ой завтрак Сок фруктовый или овощной/фрукты	100	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2, 2	0,01/0,03	0,01/0,0 2	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					440,4					
64	Обед Салат из репчатого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	13,2	0,34	0,02	0	4,3
	Лук репчатый	42,8									
	Масло растит	2,7									
	Соль йодирован	0,3									
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	5,47	6,48	22,53	171,03	34,08	1,04	0,03	0,2	0
	Картофель	60,0									
	Яйцо	18,0									
	Мука	16,0									
	Масло растит	2,4									
	Сметана	8,0									
	Соль йодирован	2,0									
30	Капуста тушеная с котлетой мясной	180	1,97	3,10	5,8	58,7	43,7	13,4	0,5	0,03	0
	Капуста	90									
	Лук	3,4									
	Морковь	6,5									
	Масло растит	3,0									
	Томат паста	3,0									
71	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	7,0	1,4	0,04	0,07	0,5
	Мясо	66									
	Яйцо	0,1шт									
	Лук	4,0									
	Хлеб	5,0									
	Масло растит	3,0									
	Молоко	10,0									
	Соль йодирован	0,5									
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6

	Молоко	35,0									
	Яйцо	9,0									
	Сахар	2,0									
	Дрожжи	1,5									
	Масло растит	3,0									
	Повидло	20,0									
11	Кисломолочный продукт (ряженка)	155	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
	Всего за полдник, ккал					271,0					
78	Ужин	70	13,0	8,9	7,5	132,4	108,9	0,52	0,04	0,2	0,18
	Сырники из творога										
	Творог	70,0									
	Мука	8,4									
	Яйца	2,8									
	Масло растит	2,8									
	Соль йодирован	0,18									
	Сахар	4,2									
	Кисель на фр.соке	150	0,36	0	22,8	92,5	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	5									
	Вода	150									
	Всего за ужин, ккал					224,9					
	Всего за день, ккал					1463,7					
	День 8										
86	Завтрак	65	6,42	8,77	3,96	120,0	51,2	1,32	0,05	0,25	0,21
	Драчена с маслом										
	Яйца	48,0									
	Молоко	15,0									
	Мука	4,0									
	Сметана	6,0									
	Масло слив	3,0									
	Соль йодирован	0,36									
	Масло сливочное	5,0									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0

17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Кофейный напиток	2,0									
	Сахар	7,0									
	Молоко	75,0									
	Вода	90,0									
4/12	2-ой завтрак	100	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2, 2	0,01/0,03	0,01/0,0 2	2,0/10
	Сок фруктовый или овощной/фрукты										
	Всего за завтрак, ккал					294,5					
95	Обед	45	1,3	2,3	2,81	37,6	9,6	0,31	0,05	0,02	5,0
	Салат из горошка зеленого консервир										
	Горошек консер	42,8									
	Масло растит	2,3									
	Соль йодирован	0,45									
	Суп с клецками	150	8,2	4,1	24,6	184,0	37,5	5,1	1,2	0,7	8,0
	Картофель	37,5									
	Мука	15,0									
	Лук	8,0									
	Морковь	8,0									
	Яйцо	8,0									
	Масло растит	3,0									
50	Голубцы ленивые	150	13,3	8,5	18,8	205	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
	Капуста свежая	90,0									
	Мясо	56,3									
	Лук	15,0									
	Масло сливочное	3,8									
	Яйца	0,12шт									
	Соль йодирован	0,75									
	Рис	7,5									
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					662,4					

	Полдник Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	11,1	9,9	0,78	0,15	0
81	Кисель из концентрата	150	0,36	0	22,8	92,5	0,3	0,1	0,02	0,03	0,25
	Концентрат киселя	20									
	Сахар	5									
	Вода	150									
	Всего за полдник, ккал					229,9					
37	Ужин Каша гречневая молочная жидкая	120	4,2	6,2	15,0	133,4	110,7	0,9	0,06	0,13	0,54
	Кр.гречневая	12									
	Вода питьевая	14,4									
	Молоко	90									
	Сахар	3,6									
	Масло сливочное	3,6									
	Соль йодирован	0,3									
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
	Всего за ужин, ккал					175,4					
	Всего за день, ккал					1363,1					
	День 9										
95	Завтрак Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	143	0,7	0,08	0,15	0,67
	Геркулес	10,0									
	Молоко	150,0									
	Сахар	5,0									
	Масло сливочное	3,0									
	Соль йодирован	0,4									
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	0,2	0,02	0,01	0
	Хлеб пшенич	20,0									
	Масло сливочное	5,0									
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2

	Какао порошок	2,0									
	Сахар	8,0									
	Молоко	92,0									
	Вода	65,0									
4/12	2-ой завтрак Сок фруктовый или овощной/фрукты	100	0,5/0,4	0,1/-	10,1/9,8	46,0/44,0	7,0/16	1,4/2, 2	0,01/0,03	0,01/0,0 2	2,0/10
	Всего за завтрак, ккал					391,2					
73	Обед Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	41,2	15,8	0,6	0	0,02	4,3
	Свекла	42,8									
	Масло растит	2,7									
	Соль йодирован	0,1									
59	Борщ с картофелем	200	1,6	4,0	11,3	87,8	29,3	1,0	0,06	0,04	7,0
	Свекла	32,0									
	Картофель	40,0									
	Морковь	10,0									
	Лук	8,0									
	Томат	6,0									
	Масло растит	4,0									
	Сахар	1,2									
	Вода	140,0									
	Картофельное пюре с гуляшом из курицы	180	18,2	3,4	23,9	261,3	17,6	1,6	0,4	0,02	32,3
	Картофель	87,5									
	Молоко	25,0									
	Масло сливочное	3,0									
	Курица	50,0									
	Масло растит	3,0									
	Томат паста	1,0									
	Сахар	2,0									
	Мука										
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0

	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					621,5					
84	Полдник Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	20,15	141,0	11,0	0,69	0,07	0,04	0
	Мука	31,4									
	Сахар	3,7									
	Масло сливочное	2,0									
	Соль	0,36									
	Дрожжи	1,0									
33	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Всего за полдник, ккал					226,0					
24	Ужин Макароны отварные с маслом	105	3,6	2,8	17,5	110,3	3,2	0,73	0,04	0,02	0
	Макаронные изделия	102,0									
	Масло сливочное	3,0									
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
	Всего за ужин, ккал					152,3					
	Всего за день, ккал					1391,0					
	День 10										
10	Завтрак Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,4	25,	186,4	238,6	0,5	0,06	0,3	1,9
	Крупа пшеничная	20									
	Молоко	150									
	Вода	100									
	Масло сливочное	3,0									
	Сахар	4,0									
	Соль йодирован	1,0									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
47	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2

	Морковь	16,0									
	Лук	4,2									
	Масло растит	2,0									
9	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
	Смесь сухофруктов	15,0									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего за обед ккал					592,7					
68	Уплотненный полдник Пирожок с морковью	50	3,24	5,34	18,7	144,7	20,0	0,56	0,04	0,04	0,42
	Мука пшенич	25,0									
	Молоко	12,5									
	Масло сливоч	2,0									
	Сахар	3,5									
	Дрожжи	0,75									
	Масло растит	3,0									
	Яйцо кур	0,02шт									
	Морковь	17,5									
	морковь	19,0									
	Масло сливочное	8,0									
	Соль йодирован	0,24									
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	Чай черный	0,45									
	Вода питьевая	142,5									
	Сахар	10									
15	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,0	58,5	5,5	0,45	0,04	0,01	0
	Всего за ужин, ккал					245,2					
	Всего за день, ккал					1253,8					