

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «СОСНИН №2»
 Н. В. Черанева

УТВЕРЖДАЮ:
 И.о.руководителя с/п «Детский сад Солнышко»
 МБОУ «СОСНИН №2»
 И.А. Грига

Примерное десятидневное меню для детей раннего возраста в ДДУ с 12-ти часовым пребыванием

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
ЗАВТРАК									
212 Каша из крупы «Геркулес» вязкая 180гр/167,75 ккал	229 Каша «Дружба» 180гр/200,5кк ал	230 Каша манная молочная жидкая 180гр/181,9кк ал	232 Каша пшеничная молочная жидкая 180гр/155,35к кал	213 Каша гречневая вязкая 180гр/180,75к кал	212 Каша из крупы «Геркулес» вязкая 180гр/172,7 ккал	236 Каша рисовая молочная жидкая 180гр/198,7кк ал	139 Суп молочный с макаронными изделиями 180гр/198,7кка л	235 Каша пшеничная молочная жидкая 180гр/188,8кк ал	227 Каша ячневая вязкая 180гр/178,15к кал
73 Бутерброд с джемом или повидлом 20/15/5гр-85,8 ккал	70 Бутерброд с маслом 15/10гр-86,85ккал	63 Бутерброд с сыром 20/20/5гр-88,4ккал	73 Бутерброд с джемом или повидлом 20/15/5гр-91,35 ккал	70 Бутерброд с маслом 15/10гр-87,85ккал	73 Бутерброд с джемом или повидлом 20/15/5гр-94,6 ккал	70 Бутерброд с маслом 15/10гр-86,85ккал	63 Бутерброд с сыром 20/20/5гр-123,85ккал	70 Бутерброд с маслом 15/10гр-87,851ккал	73 Бутерброд с джемом или повидлом 20/15/5гр-86,85 ккал
465 Кофейный напиток с молоком 150гр/87,53кк ал	464 Кофейный напиток 150гр/87,53кк ал	462 Какао с молоком 150гр/98,9кка л	464 Кофейный напиток 150гр/87,53кк ал	465 Кофейный напиток с молоком 150гр/98,9 ккал	462 Какао с молоком 150гр/123,3кк ал	460 Чай с молоком 150гр/68,4кка л	467 Напиток из цикория с молоком 150гр/129,4кка л	465 Кофейный напиток с молоком 150гр/129,4 ккал	464 Кофейный напиток 150гр/98,9кка л
573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 20гр/46,8 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
501 Соки овощные и фруктовые ягодные 100гр/43ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные 100гр/43 ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал	470 Кисломолочный напиток 100гр/86ккал

ОБЕД

148 Овощи свежие (порция) 30гр/6,9ккал	5 Салат из капусты белокочанной и огурцов 30гр/33,77ккал	150 Икра кабачковая (промышленного производства) 30гр/16,5ккал	16 Салат из соленых огурцов с луком 30гр/30,04ккал	30 Салат из свеклы с зеленым горошком 30гр/53,54ккал	3 Салат из капусты белокочанной с яблоками 30гр/38,69ккал	21 Салат из моркови 30гр/46,64ккал	148 Овощи свежие (порция) 30гр/12,0ккал	34 Салат из свеклы с чесноком 30гр/39,57ккал	2 Салат витаминный 30гр/32,27ккал
95 Борщ с капустой и картофелем 150гр/145,07 ккал	120 Уха рыбацкая 150гр/79,82ккал	100 Рассольник ленинградский 150гр/153,7ккал	126 Суп с крупной и фрикадельками 150гр/130,82ккал	104 Щи из свежей капусты с картофелем 150гр/149,55ккал	129 Суп с макаронными изделиями и картофелем 150гр/136,9ккал	119 Суп с картофелем и с рыбой 150гр/93,95 ккал	134 Суп-пюре из разных овощей 150гр/99,05ккал	127 Суп гороховый 150гр/149,15ккал	118 Суп крестьянский с крупой 150гр/138,3ккал
433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	143 Гренки из пшеничного хлеба 20гр/44ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал	433 Сметана 15% 10гр/15,8ккал
372 Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные 50гр/175,08ккал	327 Гуляш из говядины 50гр/161,3 ккал	328 Жаркое домашнему 160гр/332,77ккал	307 Котлеты или биточки рыбные 50гр/96,42ккал	330 Котлета из говядины 50гр/169,76ккал	356 Печень говяжья по-строгановски 50гр/111,97 ккал	335 Запеканка капустная с мясом 160гр/256,92ккал	325 Азу 50гр/157,04 ккал	298 Рыба, тушенная в сметанном соусе 50гр/52,49ккал	376 Рагу из птицы 160гр/351,46ккал
202 Каша гречневая рассыпчатая 110гр/169,45 ккал	256 Макароны отварные 110гр/169,45ккал	380 Капуста тушенная 110гр/91,61ккал	389 Пюре гороховое с маслом 110гр/173,18ккал	377 Пюре картофельное 110гр/145,95ккал	408 Соус сметанный 20гр/19,9ккал	385 Рис отварной 110гр/199,45ккал	256 Макароны изделия отварные 110гр/169,25ккал	385 Рис отварной 110гр/199,45ккал	491 Компот из ягод замороженных 150гр/62,05ккал
410 Соус сметанный с томатом 20гр/40,5ккал	491 Компот из ягод замороженных 150гр/62,05ккал	487 Компот из яблок с лимоном 150гр/60,65ккал	488 Компот из апельсинов с яблоками 150гр/67ккал	495 Компот из смеси сухофруктов 150гр/81,16ккал	487 Компот из яблок с лимоном 150гр/65,15ккал	486 Компот из свежих плодов и ягод замороженных 150гр/64,45ккал	494 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) 150гр/63,88ккал	486 Компот из свежих плодов и ягод 150гр/46ккал	491 Компот из ягод замороженных 150гр/64,45ккал

574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал	574 Хлеб ржаной 40гр/82,4ккал
ПОЛДНИК, СОВМЕЩЕННЫЙ С УЖИНОМ									
262 Макаронник (макаронная запеканка) 150гр/300,35 ккал	176 Рагу из овощей 170гр/97,57 ккал	285 Пудинг творожный запеченный 150гр/168,74к кал	210 Каша рассыпчатая с фруктами 150гр/186,59к кал	275 Омлет с сыром 150гр/284,23к кал	282 Запеканка рисовая с творогом 150гр/161,64к кал	47 Винегрет овощной 150гр/198,4кк ал	45 Салат сельдь с картофелем 150гр/126,89 ккал	336 Зразы из говядины с рисом (паровые) 150гр/259,76к кал	189 Запеканка из творога с морковью 150 гр/ 139,01 ккал
406 Соус молочный сладкий 20гр/169,2 ккал		471 Молоко стуженное 20гр/65,4ккал			471 Молоко стуженное 20гр/65,4ккал			422 Соус красный основной 20гр/11,3ккал	471 Молоко стуженное 20гр/65,4ккал
484 Кисель из концентрата плодового или ягодного 150гр/60ккал	459 Чай с лимоном 150гр/40,27ккал	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные 150гр/57,0кка л	496 Напиток из шиповника 150гр/59,9 ккал	457 Чай с сахаром 150гр/37,9кка л	459 Чай с лимоном 150гр/40,27ккал	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные 150гр/86ккал	496 Напиток из шиповника 150гр/59,9 ккал	501 Соки овощные, фруктовые и ягодные 150гр/86ккал	457 Чай с сахаром 150гр/37,9кка л
573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал	573 Хлеб пшеничный формовой 40гр/93,6ккал
	Выпечка 544 Булочка российская 60гр/168ккал		Выпечка 542 Булочка домашняя 60гр/189ккал			Выпечка 536 Колбасные изделия, запеченные в тесте 100гр/242кка	Выпечка 541 Булочка ванильная 60гр/179ккал		
	Фрукт(яблоко) 150гр/78ккал			Фрукт(банан) 120гр/115кка л	Фрукт(апельс ин) 150гр/64,5кка л		Фрукт(яблоко) 150гр/78ккал		Фрукт(банан) 120гр/115кка л
		582 Печенье 20гр/83 ккал		580 Вафли 20гр/108,2 ккал				581 Пряник 40 гр/ 146,4ккал	

