

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Новокиргинский детский сад»
Алексеева М.Н.



**Примерное десятидневное меню для детей от 1,5л до 3л
С 10,5 ч режимом работы ДОУ**

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал		
	Завтрак							
418	Каша ячневая	150	6,78	6,15	23,985	178,065	76,9 35	0,70
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114, 7	0,41
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52
	Всего, ккал за завтрак					409,465		
	2-й завтрак							
130	Сок фруктовый или овощной	80	0,4	0,08	8,08	36,8	5,6	1,12
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76
	Всего, ккал за завтрак					72		
	Обед							
70	Помидор долькой	45	0,36	0,05	1,13	6,3	10,3 5	0,27
27	Борщ с капустой свежей с мясом и с сметаной	200	2,82	6,79	7,83	93,69	34,5 4	0,87
305	Котлета куриная	60	11,64	13,14	13,46	223	35,1	1,47
101	Картофельное пюре	100	2,17	5,12	5,36	82,6	36,7 2	0,49
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27
133	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99
	Всего, ккал на обед					587,15		
	Полдник							
149	Рогалик с повидлом	50	3,61	5,38	35,87	193,44	25,0	0,67

77	Олады	40	2,84	3,0	28,8	152,6	4,6	0,4	0,02	0	0
133	Чай с молоком	150	0,405	0,165	11,79	56,82	7,32	0,375	0,009	0,03	120
368	фрукт	80	0.32	0	7.84	35.2	12.8	1.76	0.024	0.016	8.0
	Всего, ккал за полдник					209,42					
	Всего, за день		41,1	30,67	171,575	1156,72					145,137

№ рец.	<div> <div>День: среда</div> <div>Неделя: первая</div> <div>Возрастная категория: 1,5-3 лет</div> </div>	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углев оды		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал					
	Завтрак										
68	Омлет	150	4,74	9,635	19,755	167,37	137,85	0,405	0,06	0,15	0,675
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					398,77					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	80	0,4	0,08	8,08	36,8	5,6	1,12	0,008	0,008	1,6
	Всего, ккал за завтрак					72,0					
	Обед										
97	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,105	1,56	9,95	90,51	64,775	0,78	0,06	0,06	4,815
302	Курица в томатном соусе	80	14,4	13,5	21,5	241,22	39,47	1,90	0,13	0,14	6,82
	Каша перловая	150	3.2	6.7	7.0	119.7	88.9	1.2	0.05	0.06	17.0
263	Компот из свежих фруктов	150	0	0	8,98	30,0	0,27	0,05	0	0	0,27
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Итого ккал на обед					512,46					
	Полдник										
146	Томаты с растительным маслом	40	5,24	5,49	16,555	147,5	33,92	0,455	0,04	0,08	0,025
376	Чай с сахаром	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,865	0,93	0	0	0,3

32	Кондитерское изделие	20									
12	Фрукт	100	0,4		9,8	44,0	16,0	2,2	0,0,3	0,02	
	Всего, ккал за полдник					232,25					
	Всего, за день		49,68	36,288	164,,454	1215,48					29,5

№ рец.	<div> <div>День: четверг</div> <div>Неделя: первая</div> <div>Возрастная категория: 1,5 -3 лет</div> </div>	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал					
	Завтрак										
405	Запеканка творожная	150	5,175	7,2	20,1	177,675	28,5	1,2	0	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
7	Масло сливочное (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					372,875					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	80	0,4	0,08	8,08	36,8	5,6	1,12	0,008	0,008	1,6
	Всего, ккал за завтрак					72,0					
	Обед										
770	Щи на кб со сметаной	200	7,08	5,0	9,9	109,5	33,188	2,28	0,11	0,11	8,39
433	Жаркое по домашнему	100	12,18	13,10	15,75	231,45	11,6	0,59	0	0	0,7
263	Компот из свежих фруктов	150	0	0	8,98	30,0	0,27	0,05	0	0	0,27
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					532,45					
	Полдник										
16	Огурец свежий долька	45	0.38	2.87	4.17	43.644	14.94	0,4	0,02	0,02	2.24
122	Кисель	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45	22,5
368	фрукт	80	0.32	0	7.84	35.2	12.8	1.76	0.024	0.016	8.0
77	Кондитерское изделие	40	2.84	3.0	28.8	152.6	4.6	0.4	0.02	0	0
	Всего, ккал за полдник					284,0					

	Всего, за день		52,59	45,87	155,95	1261,32					44,94
--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	-------

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория:1,5 -3лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал					
	Завтрак										
161	Суп молочный с макаронными изделиями	100	5,235	9,815	21,75	180,0	138,36	1,125	0,075	0,165	0,675
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
149	Сыр порциями	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					411,4					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	80	0,4	0,08	8,08	36,8	5,6	1,12	0,008	0,008	1,6
	Всего, ккал за завтрак					72,0					
	Обед										
2	Томат с растительным маслом	40	0,64	2,1	6,4	36,6	10,7	0,36	0,02	0,02	4,4
86	Суп гороховый на кб	200	1,76	4,06	11,54	81,8	15,76	0,46	0,04	0,02	0,4
298	Ленивые голубцы	150	13,22	8,45	23,8	205,0	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
263	Компот из свежих фруктов	150	0	0	8,98	30,0	0,27	0,05	0	0	0,27
15	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					471,26					
	Полдник										
460	Пирожок с морковью	50	3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0
401	Чай с молоком	150	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
368	фрукт	80	0.32	0	7.84	35.2	12.8	1.76	0.024	0.016	8.0
	Всего, ккал за полдник					261,0					
	Всего, за день		47,415	38,64	172,66	1287,66					35,79

№ рец.	<p>День: понедельник</p> <p>Неделя: вторая</p> <p>Возрастная категория:1,5 -3лет</p>	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
70	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	5,07	7,815	19,395	168,705	139,39	0,54	0,75	0,15	0,675
397	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					382,905					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	80	0,4	0,08	8,08	36,8	5,6	1,12	0,008	0,008	1,6
	Всего, ккал за завтрак					72,0					
	Обед										
23	Томаты с растительным маслом	45	0,197	2,188	0,874	23,757	3,220	0,207	0,014	0,009	5,750
67	Рассольник домашний	200	1,4	3,9	6,8	67,8	34,7	0,64	0,05	0,04	14,8
295	Плов из курицы	70	8,701	7,175	9,84	127,169	34,53	1,0	0,05	0,12	2,38
133	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					513,916					
	Полдник										
110	Булочка с изюмом	50	7,21	10,01	1,79	125	63,98	0,96	0,04	0,03	0,39
C555	фрукт	80	0.32	0	7.84	35.2	12.8	1.76	0,024	0,016	8.0
133	кисель	150	0,405	0,165	11,79	56,82	7,32	0,375	0,009	0,03	120
	Всего, ккал.за полдник					228,964					
	Всего, за день		42,362	44,413	157,239	1197,78					160,577

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория:1,5 -3лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал					
	Завтрак										
17/4	Каша манная	150	3,45	8,2	20,25	130,5	113,11	0,36	0	0,15	0,45
395	Какао с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					400,5					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	80	0,4	0,08	8,08	36,8	5,6	1,12	0,008	0,008	1,6
	Всего, ккал за завтрак					72,0					
	Обед										
5	Томаты с растительным маслом	45	0,5	3,2	3,5	45,4	18,6	0,45	0,01	0,02	8,6
37	Суп рыбный	200	2,4	3,6	13,2	92,1	38,2	0,92	0,1	0,06	7,0
88	Запеканка картофельная с мясом	220	20,8	10,8	8,6	220,0	84,9	1,6	0,15	0,15	9,5
263	Компот из свежих фруктов	150	0,876	0,1	23,25	106,251	0	0	0	0	0
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					581,611					
	Полдник										
274	Пирожок с яблоком	50	3,61	6,88	23,94	129,58	21,97	0,32	0,07	0,03	0,19
376	Чай с молоком	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,865	0,93	0	0	0,3
368	фрукт	80	0.32	0	7.84	35.2	12.8	1.76	0.024	0.016	8.0
	Всего, ккал за полдник					214,33					
	Всего, за день		53,538	40,70	177,21	1268,441					36,73

[illegible]

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория:1,5 -3лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
179	Каша пшениная с изюмом	155	4,4	9,45	21,93	144,0	107,6	0,79	0,05	0,11	1,52
395	Какао с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
149	Масло сливочное порциям	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
C555	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					414,0					
	2-й завтрак										
130	Сок фруктовый или овощной	80	0,4	0,08	8,08	36,8	5,6	1,12	0,008	0,008	1,6
	Всего, ккал за завтрак					72,0					
	Обед										
27	Помидор свежий долька	40	0,49	2,85	1,39	32,87	6,7	0,32	0,03 3	0,02	5,8
37	Суп свекольный на кб со сметанной	200	4,3	7,9	17,51	105,6	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
136	Макароны отварные	100	10,6	11,9	9,9	126,75	64,25	0,7	0,6	0,08	5,6
346	гуляш	50	6.58	10.71	9.355	73.785	9.54	0.89	0.01 5	0.04	0.18
263	Компот из свежих фруктов	150	0	0	8,98	30,0	0,27	0,05	0	0	0,27
C555	Хлеб ржано пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал на обед					413,08					
	Полдник										
54	Зразы творожные	100	3,2	9,48	28,6	158,63	59,75	0	0,06	0,115	0,4
376	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,86 5	0,93	0	0	0,3
368	фрукт	80	0.32	0	7.84	35.2	12.8	1.76	0.02 4	0.016	8.0
13	Салат из горошка консервированного	45	0.5	3.2	7.5	45.4	18.6	0.45	0.01	0.02	8.6
	Всего, ккал за полдник					243,38					
	Всего, за день		44,89	49,49	172,78	1142,46					29,412

[illegible]

