

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий «Новоникитинский
детский сад»

М.Н.Алексеева
«__» 2021г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ «Новоникитинский детский сад»**

**Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 1,5-3 лет**

	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углево ды		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда											
	Завтрак											
418	Каша ячневая	150	6,78	6,15	23,985	178,065	76,935	0,70	0,075	0,075	7,215	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2	
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0	
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	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	0,008	0,008	1,6	
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016	8,0	
	Всего, ккал за завтрак					72						
	Обед											
70	Помидор долькой, (Салат из моркови с зелёным горошком)	45	0,36	0,05	1,13	6,3	10,35	0,27	0,02	0,02	4,5	
27	Борщ с капустой свежей с мясом и с сметаной	200	2,82	6,79	7,83	93,69	34,54	0,87	0,04	0,02	7,8	
305	Котлета куриная	60	11,64	13,14	13,46	223	35,1	1,47	0,08	0,13	0,67	
101	Картофельное пюре	100	2,17	5,12	5,36	82,6	36,72	0,49	0,07	7,02	2,09	
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0	
133	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7	
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	Всего, ккал на обед					587,15						
	Полдник											
149	Пирожок с повидлом	50	3,61	5,38	35,87	193,44	25,08	0,67	0,07	0,073	0,2	
122	Кисель	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45	22,5	
	Всего, ккал за полдник					253,44						
	Всего, за день		46,69	41,9	180,715	1322,055					57,475	

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 1,5-3 лет	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											
72	Каша рисовая молочная жидккая с изюмом	150	7,35	6,6	21,975	172,275	22,8	0,6	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	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112	
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0	
	Всего, ккал за завтрак					367,475						
	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	
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016	8,0	
	Всего, ккал за завтрак					72,0						
	Обед											
70	Огурец свежий долька	45	0,36	0,05	1,13	6,3	10,35	0,27	0,02	0,02	4,5	
33	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	6,28	4,8	16,76	116,11	23,77	0,86	0,09	0,06	6,57	
345	Жаркое по домашнему	150	10,96	8,14	14,55	182,805	21,825	2,08	0,12	0,105	3,075	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,865	0,93	0	0	0,3	
C555	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	117,86	17,0	1,9	0,09	0,04	0	
	Всего, ккал на обед					507,825						
	Полдник											
77	Кондитерское изделие	40	2,84	3,0	28,8	152,6	4,6	0,4	0,02	0	0	
133	Отвар из шиповника	150	0,405	0,165	11,79	56,82	7,32	0,375	0,009	0,03	120	
	Всего, ккал за полдник					209,42						
	Всего, за день		41,1	30,67	171,575	1156,72					145,13	7

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 1,5-3 лет	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										
Завтрак											
68	Каша из пшена и риса жидккая «Дружба»	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
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
C555	Хлеб ржаной	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
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016	8,0
Всего, ккал за завтрак						72,0					
Обед											
13	Томаты с растительным маслом	25	0,197	2,188	0,874	23,757	3,220	0,207	0,014	0,009	5,750
97	Суп рыбный из консервов	200	6,105	1,56	9,95	90,51	64,775	0,78	0,06	0,06	4,815
302	Плов из курицы	150	14,4	13,5	21,5	241,22	39,47	1,90	0,13	0,14	6,82
263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30,0	0,27	0,05	0	0	0,27
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
Итого ккал на обед						503,347					
Полдник											
146	Пирожок с творогом (повидлом)	50	5,24	5,49	16,555	147,5	33,92	0,455	0,04	0,08	0,025
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,865	0,93	0	0	0,3
Всего, ккал за полдник						232,25					
	Всего, за день		49,68	36,288	164,454	1206,367					29,455

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 1,5 -3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы			B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда									
Завтрак										
405	Каша геркулесовая	150	5,175	7,2	20,1	177,675	28,5	1,2	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03
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
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016
Всего, ккал за завтрак						72,0				
Обед										
70	Огурец свежий долька	45	0,36	0,05	1,13	6,3	10,35	0,27	0,02	0,02
770	Суп рисовый	200	7,08	5,0	9,9	109,5	33,188	2,28	0,11	0,11
67	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	9,49	3,03	0,14	0,07
161	Котлеты биточки из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	19,31	0,61	0,03	0,04
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07
263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30,0	0,27	0,05	0	0,27
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03
Всего, ккал на обед						565,08				
Полдник										
14/15	Запеканка из творога	100	14,5	9,9	18,8	224,0	115,9	0,58	0,03	0,19
122	Кисель	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45
Всего, ккал за полдник						284,0				
Всего, за день			53,597	41,87	171,88	1293,395				47,08

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 1,5 -3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углево ды		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
161	Каша гречневая молочная жидккая с маслом сливочным	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	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
C555	Хлеб ржаной	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
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016	8,0
	Всего, ккал за завтрак					72,0					
	Обед										
2	Винегрет с растительным маслом	40	0,64	2,1	6,4	36,6	10,7	0,36	0,02	0,02	4,4
86	Лапша по домашнему	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	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30,0	0,27	0,05	0	0	0,27
15	Хлеб	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	Кисель	150	4,35	3,75	6,3	76,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
	Всего, ккал за полдник					261,0					
	Всего, за день		47,415	38,64	172,66	1287,66					35,79

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 1,5 -3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг		
			белки	жиры	углево-ды			Ca	Fe	B ₁
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	Са	Fe	B ₁	B ₂
Завтрак										
70	Каша пшененная молочная жидкая	150	5,07	7,815	19,395	168,705	139,39	0,54	0,75	0,15
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03
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
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016
Всего, ккал за завтрак						72,0				
Обед										
23	Томат с растительным маслом	25	0,197	2,188	0,874	23,757	3,220	0,207	0,014	0,009
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	34,7	0,64	0,05	0,04
195	Макаронные изделия отварные	100	3,56	4,64	20,97	135,33	9,75	0,05	0,04	0,01
295	Гуляш	70	8,701	7,175	9,84	127,169	34,53	1,0	0,05	0,12
133	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	1,7
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03
Всего, ккал на обед						513,916				
Полдник										
110	Пирожок с яблоком	80	7,21	10,01	1,79	125	63,98	0,96	0,04	0,03
C555	Лимон	20	1,577	0,171	9,66	47,144	4,57	0,4	0,034	0,011
133	Чай сладкий	150	0,405	0,165	11,79	56,82	7,32	0,375	0,009	0,03
Всего, ккал.за полдник						228,964				
Всего, за день			42,362	44,413	157,239	1197,78				160,577

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 1,5 -3 лет	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
	Прием пищи, наименование блюда										
Завтрак											
17/4	Каша рисовая молочная	150	3,45	8,2	20,25	130,5	113,11	0,36	0	0,15	0,45
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
C555	Хлеб ржаной	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
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016	8,0
Всего, ккал за завтрак						72,0					
Обед											
5	Салат витаминный с растительным маслом	45	0,5	3,2	3,5	45,4	18,6	0,45	0,01	0,02	8,6
37	Суп крестьянский со сметаной	200	2,4	3,6	13,2	92,1	38,2	0,92	0,1	0,06	7,0
88	Котлета рыбная, пюре гороховая	220	20,8	10,8	8,6	220,0	84,9	1,6	0,15	0,15	9,5
263	Чай сладкий	150/30	0,876	0,1	23,25	106,251	0	0	0	0	0
C555	Хлеб 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	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	21,97	0,32	0,07	0,03	0,19
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,86	0,93	0	0	0,3
Всего, ккал за полдник						214,33					
Всего, за день			53,538	40,70	177,21	1268,441					36,73

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне – летний Возрастная категория: 1,5 -3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы			B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда									
Завтрак										
405	Каша геркулесовая	150	5,175	7,2	22,1	177,675	28,5	1,2	0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03
Всего, ккал за завтрак						391,875				
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
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016
Всего, ккал за завтрак						72,0				
Обед										
2	Винегрет с растительным маслом	40	0,64	2,1	3,4	36,6	10,7	0,36	0,02	0,02
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	3,9	17,51	105,6	28,44	1,03	0,17	0,06
101	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	36,72	0,49	0,07	7,02
161	Котлеты биточки из говядины	50	7,03	5,73	9,11	99,38	19,31	0,61	0,03	0,04
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07
263	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30,0	0,27	0,05	0	0,27
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03
Всего, ккал на обед						493,74				
Полдник										
156	Булочка с изюмом	100	11,3	11,95	11,65	198,5	85,5	0,47	0,03	0,14
122	Кисель	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45
Всего, ккал за полдник						258,5				
Всего, за день			45,177	43,89	160,89	1216,115				45,612

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория:1,5 -3лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг			
			белки	жиры	углеводы			B ₁	B ₂	C	
	Прием пищи, наименование блюда										
Завтрак											
179	Каша манная молочная	155	4,4	9,45	21,93	144,0	107,6	0,79	0,05	0,11	1,52
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048	0,112
C555	Хлеб ржаной	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
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016	8,0
Всего, ккал за завтрак						72,0					
Обед											
70	Огурец свежий долька .Салат из моркови с кукурузой консервированной)	45	0,36	0,05	1,13	6,3	10,35	0,27	0,02	0,02	4,5
37	Суп картофельный	200	4,3	7,9	17,51	105,6	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83
291	Запеканка из картофеля с мясом	150	11,1	15,2	25,5	221,3	22,7	1,7	0,1	0,12	22,3
263	Чай с сахаром витаминизированный	150	0	0	8,98	30,0	0,27	0,05	0	0	0,27
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
Всего, ккал на обед						481,06					
Полдник											
54	Творожник	100	3,2	9,48	28,6	158,63	59,75	0	0,06	0,115	0,4
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,86	0,93	0	0	0,3
Всего, ккал за полдник						243,38					
Всего, за день			45,262	50,0	188,12	1210,44					44,812

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: летний Возрастная категория: 1,5 -3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг	Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы			B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда									
Завтрак										
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	21,99	116,25	141,0	0,27	0,06	0,11
397	Кафе с молоком	150	3,15	2,72	13,0	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14
7	Сыр (порциями)	16	3,712	4,72	0	57,6	140,8	0,16	0	0,048
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0
C555	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03
Всего, ккал за завтрак						405,25				
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
368	Фрукт	80	0,32	0	7,84	35,2	12,8	1,76	0,024	0,016
Всего, ккал за завтрак						72,0				
Обед										
13	Салат из свеклы с изюмом с растительным маслом	45	0,5	3,2	7,5	45,4	18,6	0,45	0,01	0,02
34	Свекольник с мясом и сметаной	200	3,38	5,2	21,03	116,11	38,04	1,31	0,07	0,05
299	Каша перловая рассыпчатая	120	3,612	0,42	0,348	124,056	14,73	0,7	0,033	0,0185
346	Гуляш с мясом	50	6,58	10,71	9,355	73,785	9,54	0,89	0,015	0,04
133	Чай с сахаром и лимоном	150	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	1,7
C555	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03
Всего, ккал на обед						519,211				
Полдник										
231	Зразы творожные	100	18,69	15,67	19,4	234	155,8	0,77	0,07	0,27
133	Компот из яблок	150	0,405	0,165	11,79	56,82	7,32	0,375	0,009	0,03
Всего, ккал за полдник						290,82				
Всего, за день			60,1	48,345	167,633	1287,28				150,36

	Среднее показание за 10 дней		484,92	416,71	1712,38	12446,25					753,03
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка		48,492	41,67	171,24	1244,62					75,30
	Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %		15,58%	30,13 %	55,03%						

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий «Новоникитинский
детский сад»
_____ М.Н.Алексеева
«___» _____ 2021г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ «Новоникитинский детский сад»**

**Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 1,5-3 лет**