

Утверждено

Заведующая МДОУ «Колокольчик»

Л.В. Голубкина

Приказ № 62 от 01.04.2023г

Примерное десятидневное меню для питания детей в возрасте с 1,5 до 3 лет

МДОУ Игнатовского детского сада «Колокольчик»

(с 10.5 часовым пребыванием)

Весенне-летний период

День 1 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК: 344							
вермишель молочная	150	7,35	8,03	33	223,5	2,60	73
Кофе на молоке	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	30/4	3,24	4,71	19,63	133,66		
П ЗАВТРАК: 95							
фрукт	100	0,46		11,96	51,75	18,97	
ОБЕД: 520							
салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,91	3,8	13
Суп картофельный на к/б с гренками	150/20	7,51	7,43	18,54	209,3	23,6	34
Капуста тушеная с мясом	150	14,12	10,95	10,41	199,14	73,5	48
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6		
Полдник :225							
Омлет	60	18,38	2,61	158,37	0,79	1,95	77
Печенье	15	1,125	1,77	11,16	65,4		
Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,01	9,098	37,9	0,02	132
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	1184	63,93	34,85	322,638	999,75	130,15	540

День 2 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вит. и С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК: 352							
Каша пшённая молочная	150	7,36	7,72	25,97	392,72	1,95	68
кофе на молоке	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом и сыром	30/4/8	5,32	6,083	19,63	161,66	0,224	1

II ЗАВТРАК: 100							
Сок фруктовый	150	1,95		59,8	240	18	130
ОБЕД:670							
Салат из свеж.помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,41	9,96	5,04	15
Щи на м/к бульоне со сметаной	150	5,13	6,57	14,72	146,16	37,9	30
Картофель тушеный с мясом	150	15,02	6,6	45,17	277,2	30,4	100
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:210							
Булочка домашняя с изюмом	60	5,5	6,73	40,14	244,23	0,26	135
кефир	150	4,2	3,7	8,79	85,12	0,15	119
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1237,00	50,87	44,743	266,1	1719,89	97,404	847

День 3 (возрастная категория до 3 лет)

день 5 (возрастная категория до 10 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:344							
Каша рисовая молочная	150	6,94	9,71	29,78	196,88	2,34	70
Кофе на молоке	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	30/4	3,24	4,71	19,63	133,66		1
II ЗАВТРАК:							
Фрукт	95	1,3	0,09	17,3	80	9	140
ОБЕД:630							
Суп крестьянский со сметаной на м/к бул	150	4,77	4,92	16,56	132,01	11,92	37
Овощное рагу с мясом	150	6,6	7,48	21,35	176,01	40,21	57
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:290							

Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	120/20	16,11	0	28,11	248,12	0,55	80
Чай с сахаром (лимоном)	150	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:	1359,00	51,58	39,27	214,66	1433,96		

День 4 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витми н С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:350							
Каша гречневая молочная	150	6,73	6,91	24,48	234,3	2,6	72
Кофе на молоке	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб маслом и сыром	30/8	5,28	2,48	19,56	122	0,224	1
II ЗАВТРАК:100							
Сок фруктовый	100	0,75		13,6	57	3	130
ОБЕД:570							
салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,41	29,49	9,96	15
Суп с клёцками на м/б	150	8,75	3,95	27,79	165,8	15,6	43
макароны отварные	120	3,67	3,5	24,43	146,31	73,5	49
Тефтели мясные	50	7,3	6,15	12,39	134,5	0,9	106
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:210							
Ватрушка с творогом	60	6,365	7,4	40,77	251,37	0,69	136
Чай сладкий	150	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:	1230	44,845	35,28	223,47	1397,14	100,014	918

День 5 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвми н С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:352							

каша манная молочная	150	8,7	8,8	28,5	223,5	1,95	33
Кофе на молоке	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	30/4/8	5,32	6,83	19,63	161,66	0,22	1
II ЗАВТРАК:							
Фрукт	95	0,46		11,96	51,75	18,97	140
ОБЕД:670							
Салат из св. огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,91	3,8	13
Борщ со сметаной на м/к бульоне	150	5,28	6,57	14,82	150,26	38,9	28
Плов с мясом	150	13,17	13,21	45,16	265,03	1,2	58
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:278							
макаронны отварные	120	3,67	3,5	24,43	146,31	0	57
сыр	8	2,08	2,12	0	28	0,224	0
Чай сладкий с лимоном	150	0,063	0,007	10,11	43,31	0,02	132
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:	1395	41,333	44,847	181,6	1198,38	68,764	654

День 6 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин и С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:344							
Каша гречневая молочная	150	6,73	6,91	24,48	234,3	2,6	72
Кофе на молоке	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом и сыром	30/4	3,24	4,71	19,63	133,66		1
II ЗАВТРАК:100							
итого за завтрак		13,89	16,1	60,67	487,06	4,42	0
Фруктовый сок	100	0,75		13,6	57	3	130
ОБЕД:540							
салат из св.помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,41	29,49	9,96	13

Суп гороховый	150	8,65	3,77	112,95	159,85	2,2	35
Суфле из отварной рыбы	50	5,803	4,009	4,516	82,1	0,8	75
Картофельное пюре	120	3,41	4,45	29,43	175,05	28,39	56
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6	0	0
		20,02					

ПОЛДНИК:225

салат овощной	60	0,32	2,1	5,62	45,2	6,3	22
Кисель	150	0,034	0,01	27,88	45,26		132
печенье	15	1,12	1,77	11,16	65,4		0,1
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	1229	35,358	32,888	302,17	1211,9	61,07	640,1

День 7 (возрастная категория до 3 лет)

День 7 (возрастная категория до 3 лет)							
Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин и С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК: 344							
Каша пшеничная молочная	150	7,36	8,91	15,59	234,3	2,6	72
Кофе на молоке	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	30/4	3,24	4,71	19,63	133,66		1
II ЗАВТРАК:95							
Фрукты	95	1,3	0,09	17,3	80	9	140
ОБЕД: 540							
Салат из лука	30	0,55	1,08	3,24	25,18	3,95	11
Свекольник со сметаной	150	1,757	4,063	3,3785	80,37	9,785	44
Гороховое пюре	120	9,4	2,62	21,25	150		60
Котлета мясная	50	11,45	8,05	5,49	153,3	1	99
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:300							
рыба под омлетом	150	18,13	8,38	2,61	158,37	0,79	88
Чай с лимоном	150	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132

ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:	1269	59,21	42,79	149,0685	1306,45	33,425	896
-------------------------------	------	-------	-------	----------	---------	--------	-----

День 8 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витвми и С	№ рец.
		Б	Ж	У			

ЗАВТРАК:352

Каша «Дружба» молочная	150	6,47	7,57	71,97	392,02	1,95	66
Кофе на молоке	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом и сыром	30/4/8	5,32	6,83	19,63	161,66	0,224	1

II ЗАВТРАК:

Сок фруктовый	100	0,45		25,5	99	9	130
---------------	-----	------	--	------	----	---	-----

ОБЕД:540

салат из св.помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,41	29,49	9,96	15
Суп вермишелевый на к/б	150	7,22	4,325	27,28	181,42	16	32
суфле из отварной курицы	50	6,727	6,571	5,062	110,03	0,6	109
Картофельное пюре	120	3,41	4,45	29,43	175,05	28,39	56
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6		

ПОЛДНИК:230

оладушки со сгущенкой	150/20	12,8	13,1	76,3	474	1	401
Чай сладкий	150	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132

ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:	1312	48,827	50,196	317,032	1908,53	70,624	1191
-------------------------------	------	--------	--------	---------	---------	--------	------

День 9 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витвми и С	№ рец.
		Б	Ж	У			

ЗАВТРАК:344

Каша пшённая молочная	150	7,36	7,72	25,97	392,72	1,95	68
Кофе на молоке	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125

Хлеб с маслом	30/4	3,24	4,71	19,63	133,66	1
II ЗАВТРАК:95						
Фрукт	95	0,46		11,96	51,75	140
ОБЕД:530						
салат свекольный	30	0,7	2,03	4,95	38,92	18
Щи на к/б со сметаной	150	5,13	6,57	14,72	146,16	85
рыба по овощам	50	7,66	3,97	34,65	81	247
Рожки отварные с маслом	120	3,67	3,5	24,43	146,31	
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6	
ПОЛДНИК:290						
творог пудинг с повидлом	120	16,11	0	28,11	248,12	80
Чай с сахаром (лимоном)	150	0,063	0,007	10,11	43,31	132
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:	1259	50,353	33,387	225	1529,91	1020

День 10 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витми н С	№ рсч.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:352							
Манная каша молочная	150	7,87	8,8	28,5	223,5	2,6	73
кофе на молоке	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом и сыром	30/4/8	5,32	6,83	19,63	161,66	0,224	1
II ЗАВТРАК:95							
Фрукт	95	0,6	0,45	14,25	63		
ОБЕД:530							
Салат из свежих огурцов	30	0,76	2,03	2,56	31,52	14,3	
Суп картофельный с рыбой	150	4,05	3,54	3,97	145,6	23,65	
Котлета мясная или (Куриная)	50	11,45	8,05	5,49	153,3	1	99
Гречка отварная с маслом	150	3,81	2,59	26,37	165		

Компот из Лимона	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:210							
пирожок с капустой	60	8,931	7,016	51,668	294,02	58,7	138
Чай сладкий	150	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:	1187	48,791	44,196	212,888	1523,46	103,974	692
Итого за весь период	12380,23	495,10	402,45	2414,63	14229,37	798,91	7398,10
Среднее значение за период	1238,02	49,51	40,24	241,46	1422,94	88,77	822,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,95%	12,15%	72,90%			