

УТВЕРЖДЕНО

приказом и.о. заведующего:

МБДОУ детский сад «Колокольчик»

№ 10 от 28 08 2024г.

Г.В.Ищенко

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колокольчик»

Примерное десятидневное меню

Для детей в возрасте от 1,5-3 лет

на 2024-2025 год

с.Колыванское

День 1 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «Манная» молочная с маслом	150/5	3,39	3,05	22,93	133	-----	168
	Бутерброд с сыром	35/10	4,84	5,45	13,33	121,69	0,075	3
	Чай с молоком	150	2,00	1,76	10,73	66,75	0,9	394
Итого за завтрак		350	10,23	10,26	46,99	321,44	0,975	
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21	95	10.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	40	0.64	2,74	3,89	42,26	4,3	33
	Суп кудрявый с мясом кур. с сметаной	150/30/10	9,21	9,19	8,91	94	1,32	232
	Капуста тушеная с мясом	150 (50)	6,75	10,88	5,52	191	3,54	336
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,41	14,95	72	-----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,82	85	37,8	376
Итого за обед		550	18,68	23,24	54,09	484,26	46,96	
Полдник								
	печенье	30	2,34	0,54	30,09	216,24		306
	йогурт	150	3,92	2,97	20,40	120	0,95	1
Итого за полдн.		210	6.26	3.51	50.49	336.24	0.95	
Ужин								
	Ленивые вареники с маслом	160/5	25,11	12,33	24,56	109	0.21	230
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,37	15,32	72	----	1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,46	0,19	14,00	14	67,5	398
Итого за ужин		400	27.96	13.89	53.88	195	72.21	
Итого за первый день		1540	64.63	51.4	226.45	1431.94	1126.6	

День 2 вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевые вещества (г)			Эн ценность (ккал)	Вит «с» (мг)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев			
Завтрак								
	Каша вязкая «рисовая» молочная с маслом	150/5	2,32	3,05	24,07	133	-----	168
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,21	3,48	12,29	138	-----	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,14	1,81	10,77	68	0,80	395
Итого за завтрак		355	6,65	5,29	47,13	339	0,80	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,29	1,39	1,76	20,72	2,14	18
	Борщ с мясом кур с сметаной	150/30/10	1,36	3,68	9,56	76,88	7,71	68
	Гречка отварная рассыпчатая	130	6,44	4,57	28,98	182,25	-----	313
	Гуляш (мясо , подлив)	50/30	11,18	11,78	4,05	165	0,38	276
	Хлеб пшеничный	20	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Компот из кураги с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	40,5	376
Итого за обед		610	21,99	21,81	80,49	606,85	50,73	
Полдник								
	пряник	20	1.47	1.48	10.2	60		168
	Снежок	150	3,92	3,38	5,4	67,5	0,95	401
Итого за полдн.		170	5.39	4.86	15.6	127.5	0.95	
Ужин								
	Запеканка из моркови и яблок с соусом	150/50	3,7	5,1	22,57	162,18	11,69	306
	Хлеб ржаной	50	1,76	0,41	14,95	72,0	----	1
	Напиток лимонный	150	0,85	0,19	14,99	46,83	2.2	585
Итого за ужин		400	8,5	7,92	67,81	371,01	13,86	
Итого за второй день		1635	42.93	42.28	220.831	1488.36	76,34	

День 3 среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевые вещества (г)			Эн ценность (ккал.)	вит «С» (мг)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			

Завтрак								
	Каша вязкая «пшённая» молочная с маслом	150/5	4,46	5,66	26,69	169,39	0,75	168
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	4,84	5,45	13,33	121,69	0,075	3
	Какао на молоке	150	2,75	2,39	11,87	80,25	1,07	397
Итого на завтрак		350	12,05	13,5	51,89	371,33	1,89	
Второй завтрак	Груша	100	0.40	0.30	10.30	46.0	5.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,49	4,59	2,84	54,63	10,8	42
	Рассольник с мясом кур с сметаной	150/30/10	5,72	7,55	8,20	78	5,66	73
	Картофельное пюре.	150	2,30	3,6	15,32	103,5	13,61	321
	Котлета рыбная (горбуша). подлив.	30/30	7,57	13,70	5,09	72,75	0,18	255
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,41	14,95	72	----	1
	Чай сладкий с витамином «С»	150	0,045	0,015	7,49	30	37,52	392
Итого за обед		610	17,88	29,87	53,89	410,88	67,77	
Полдник								
	Чай с сах.	150	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Булочка молочная	80	5,57	1,19	31,28	149,40	0,15	479
Итого за полдн.		230	5.63	1.21	41.27	189.40	0.18	
Ужин								
	Рожки отварные с маслом	150/5	5,85	6,15	31,26	198	0,105	206
	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Вафли	60	2.21	2.23	15,3	90	-----	4
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	----	21,77	87,14	0,3	384
Итого за ужин		450	11,47	8,75	83,65	452,39	0,405	
Итого за третий день		1740	47.43	53.63	241.03	1470	75.25	

День 4 четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Вит «С» (мг)	№ рецепта
			Белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «Ячневая» молочная с маслом	150/5	3,27	3,15	21,23	126,75	-----	168
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Кофейный напиток на молоке	150	2.14	1,81	10,77	68,25	0,88	368
Итого за завтрак		350	7.8	5.33	47.32	272.25	0,88	

Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21	95.0	10.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	40	0,26	3,74	1,2	6	9,94	19
	Суп с гречкой с мясом кур	150/30	1,73	5,80	11,57	105,44	13,8	234
	Плов с мясом	130(50)	6,98	12,14	17,99	194,25	0,72	304
	Хлеб ржаной	20	1,76	0,41	14,95	72	----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	37,8	376
Итого за обед		570	11,06	22,11	66,53	462,44	62,26	
Полдник								
	сок	150	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	Булочка домашняя	60	4,37	1,19	31,28	158,25	0,15	469
Итого за полдн.		210	4.77	1.59	41.08	202.25	10.15	
Ужин								
	Запеканка из творога с повидлом	200/20	19,73	13,57	19,31	279	0,27	237
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Чай с молоком	150	2,00	1,76	10,73	66,75	0,9	394
Итого за ужин		400	24,12	15,7	45,36	423	1.17	
Итого за четвёртый день		1630	49.25	45.23	221.29	1454.94	84.46	

День 5 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.).	Пищевые вещества(гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг)	№ рецепта
			Белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «Кукурузная» молочная с маслом	150/5	4,46	5,7	26,69	169,39	----	168
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,21	3,48	12,29	138	0.08	2
	Какао на молоке	150	2,8	2,39	11,87	80,25	1,07	397
Итого за завтрак		350	12.56	11,57	50,85	387,64	1,15	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	368

Обед								
	Овощи в нарезке порционно	40	0,64	2,74	3,9	42,26	4,3	33
	Суп с лапшой с мясом кур с сметаной	150/30/10	2.01	2,12	12,86	78,53	6,19	233
	Овощное рагу с мясом	150(50)	16,28	12,41	11,27	147	3,9	
	Хлеб ржаной	20	1,76	0.41	14,95	72	-----	1
	Чай сладкий с витамином «С»	150	0,045	0.015	7,49	30	37,5	392
Итого за обед		600	20,74	17,70	50,47	369,79	51,89	
Полдник								
	Растягай с повидлом	60	2,85	1,91	28,37	160.30	0.075	458
	Йогурт	150	3,92	3,4	5,4	67,5	0,945	401
Итого за полдн.		210.0	6,77	5,31	33,77	209,81	1.02	
Ужин								
	Суп «Уха» из свежей горбуши	150(50)	6,45	6,3	10,75	125,25	6,83	87
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0.37	15,32	77,25	----	2
	Печенье	30	2.21	2.23	15,3	90	----	4
	Напиток из плодов шиповника	150	0,46	0.19	14,00	14,25	67,5	398
Итого за ужин		450	11,51	9,09	55,37	306.75	74,33	
Итого за пятый день		1710	51,98	44,07	200,26	1335.98	138,39	

День 6 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Суп вермишелевый молочный с маслом	150/5	5,39	4,9	17,66	135,75	0,85	70
	Бутерброд с сыром	35/10	4,84	5,45	13,33	121,69	0.075	3
	Чай с молоком	150	2,00	1,76	10,73	66,75	0,9	394
Итого за завтрак		350	12,23	12,11	41,72	324,19	1,83	
Второй завтрак	Банан	100	1.50	0.50	21.0	95.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,5	2,3	6,29	47,25	1.4	43
	Щи с мясом кур с сметаной	150/30/10	1.31	3,66	6,91	63,75	7,40	67
	Гречка отварная рассыпчатая	130	6,44	4,57	28,98	182,25	-----	313
	Тефтели с подливом	50/30	8,2	7,09	3,2	96/19	0,63	283

	Хлеб ржаной	20	1,76	0.41	14,95	72.0	----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,33	0.015	20,82	84,75	40,5	376
Итого за обед		610	18,54	18,05	81.14	560.90	49,43	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	60	2,54	5,24	19,55	135,75	0.56	458
	Чай с сах.	150	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого за полдн.		210	2.6	5.26	29.54	175.75	0,59	
Ужин								
	Пудинг маннй с повидлом	220/20	6,5	8,16	33,15	235,83	0.12	169
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Кисель плодово-ягодный	150	1.02	----	21,77	87,14	0.3	384
Итого за ужин		400	9.91	8.53	70.24	400.22	0.42	
Итого за шестой день		1670	44.78	44.45	243.64	1470	62,27	

День 7 вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в г	Пищевые вещества (гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом	150/5	4,04	4,79	20,35	140,25	-----	168
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	1,79	0,21	15,32	77,25	----	1
	Какао на молоке	150	2,75	2,39	11,87	80,25	1,07	397
Итого за завтрак		350	8,58	7,39	47,54	297,75	1.07	
Второй завтрак	Груша	100	0.40	0.30	10.30	46.0	5.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	40	0.64	2,74	3,89	42,26	4,3	33
	Суп «Полевой» с мясом кур с сметаной	150/30/10	1,73	13,30	11,57	105,44	13,8	74
	Ленивые голубцы с мясом	150(50)	10,59	6,78	15,20	164,25	15,02	298
	Хлеб ржаной	20	1,76	0.41	14,95	72,0	----	1
	Кисель из плодово-ягодного концентр. с вит. С	150	1.02	----	21,77	87,14	40,5	384
Итого за обед		600	15,74	23,23	46,12	558,23	73,62	
Полдник								

	Вафли	30	0.467	0.533	12.4	76.67		
	Ряженка	150	3,92	3,38	5,4	67,5	0,945	401
Итого за полдн.		180	4.39	3.91	17.8	144.17	0.945	
Ужин								
	Суп с клёцками с мясом кур с сметаной	220/30/10	4,04	11,85	11,60	154.52	3,18	79
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Компот из свежемороженой ягод	150	0,15	0.06	13,07	52,08	30,0	377
Итого за ужин		400	6.58	12.28	39.99	283.85	33.18	
Итого за седьмой день		1630	35.69	82.8	161.75	1330	113.82	

День 8 среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в г	Пищевые вещества (гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак	Каша вязкая «Манная» молочная с маслом	150/5	3,39	3,05	22,93	132,75	-----	168
	Бутерброд с сыром	30/10	4,84	5,45	13,33	121,69	0,075	3
	Кофейный напиток на молоке	150	2,14	1,81	10,77	68,25	0,88	395
Итого за завтрак		395.0	10,37	10,31	47,03	322,69	0,96	
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,48	0.075	3,84	18,18	2,81	38
	«Свекольник» с мясом кур с сметаной	15/30/10	1.44	4,75	7,54	78,09	9,26	236
	Рис отварной	130	2,73	4,03	27,50	157,5	-----	315
	Рыба тушеная с овощами	50/30	5,28	2,67	1.44	52,5	1,7	247
	Хлеб ржаной	20	1,76	0.41	14,95	72,0	----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,33	0.015	20,82	84,75	40,5	376
Итого за обед		610.0	12,02	11,95	76,09	463,02	54,27	
Полдник								
	сок	150	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	печенье	30	2.94	3,45	20,43	128,25	----	459

Итого за полдн.		180	3,34	3,85	30,23	172,25	10	
Ужин	Картофельное пюре	130,0	2,3	3,6	15,32	103,5	13,61	321
	Печень по-строгановски	90	10,8	11,83	2,62	91,13	0,39	241
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,36	15,32	77,25	----	1
	Чай с сахаром	150	0,45	0,015	5,61	22,5	0,017	392
Итого за ужин		400	20,71	21,09	54,4	402,51	18,17	
Итого за восьмой день		1685	47,94	47,67	228,75	1455,47	93,4	

День 9 четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в г	Пищевые вещества (г.)			Эн ценность (ккал.)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Пшеничная» с маслом	150/5	3,3	3,17	25,03	144,75	-----	168
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Печенье	30	1,5	1,48	7,8	45,0	-----	
	Какао на молоке	150	2,75	2,92	11,86	80,25	1,43	397
Итого за завтрак		365,0	9,94	7,94	60,01	317,25	1,43	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,26	----	1,2	6,0	9,94	30
	Суп с сыром с мясом кур	150(20)/30	3,11	11,64	12,61	100,65	9,0	78
	Картофель тушеный с мясом	150(50)	7,97	5,09	14,96	194,25	6,11	276
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,41	14,95	72,0	----	1
	Компот из свежемороженых ягод с вит «С»	150	0,15	0,06	13,06	52,08	30,0	377
Итого за обед		610,0	13,24	17,2	56,78	492,33	55,05	
Полдник	Снежок	150,0	3,91	3,37	5,67	69	0,40	401
	Пряник	30	1,36		29,02	34,03	0,15	469
Итого за полдн.		180	5,27	3,37	34,69	103,03	0,55	
Ужин								
	Запеканка из творога с повидлом	190/30	26,31	18,09	25,74	279,0	0,20	237

	Хлеб пшеничный	30	2,39	0.37	15,32	77,25	----	1
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150.0	1,02	----	21,76	87,14	0,3	384
Итого за ужин		400	29,72	18,46	62,82	443,39	0,5	
Итого за девятый день		1685	58.57	47.37	223.38	1400	67.53	

День 10 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда в г	Пищевые вещества (гр.)			Эн ценность (ккал)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,12	6,58	21,95	159,75	-----	168
	Хлеб пшеничный	50/30	2,39	0.37	15,32	77,25	-----	1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	1,80	10,77	68,25	1,17	395
Итого за завтрак		350	8.64	8.75	48.04	305.25	1.17	
Второй завтрак	Банан	100.0	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0.64	2,74	3,89	42,25	7,12	33
	Суп гороховый с мясом кур	150/30	41,62	3,95	12,24	101,25	4,35	81
	Рожки отварные	130	4,12	3,43	19,83	126,0	----	317
	Гуляш (мясо . подлив)	50/30	10,57	11,77	4,05	165,0	0,37	276
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,41	14,95	72,0	----	1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,46	0.19	14,00	14,25	67,5	398
Итого за обед		600.0	59,16	22,49	68,96	520,75	79,34	
Полдник	Молоко кипяч.	150.0	5.0	4.3	8.28	67		
	Калач домашний	60	3.33	1,18	28.73	87.4		479
Итого за полдн.		210	8.33	5.48	37.01	154.4	1,09	
Ужин	Суп «Уха» из свежей горбуши	150 (50)	6,45	6,3	10,75	95.87	6,83	87
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Чай с сахаром	150	0,09	----	9,03	36,48	----	392
Итого за ужин		400	10,03	7,78	42,75	283,98	6,83	
Итого		1745	62,62	45	217.76	1330	98.43	

--	--	--	--	--	--	--	--	--