

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка»
О.А.Гребенникова

С.И.Козлов 31.07.2023 г. 17:00

Перспективное 10 дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет в осенний период

1 день							
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
189	Каша манная молочная жидкая	150	4,4	5,0	22,1	152,3	0,5
395	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	1,7	10,3	64,8	0,5
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
Итого за прием пищи:		325	7,7	11,4	42,7	306,9	1,0
2 завтрак							
5	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	9,5
Итого за прием пищи:		95	0,4	0,4	9,8	47,0	9,5
обед							
56	Икра морковная	35	0,5	2,2	2,7	34,0	1,1
88	Суп с макаронными изделиями	150	2,2	2,5	9,4	69,0	0,6
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,1	9,5	25,7	237	12,3
442	Сок персиковый	150	0,8	0,0	19,1	42,5	9,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:		550	19,1	14,6	79,6	491,1	23,0
полдник							
434	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	1,0
8	Печенье	20	1,2	0,9	15,0	96	0,0
Итого за прием пищи:		200	6,5	6,7	23,6	206	1,0
ужин							
22	Салат из свежих помидоров	35	0,4	3,6	1,2	37,9	8,4
181	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4	3,4	26,0	145,1	0,0
271	Кнели рыбные	50	7,6	2,9	2,7	67	0,9
348	Соус молочный	40	0,9	3,7	3,6	52,4	0,8
70	Компот из свежих груш с витамином "с"	150	0,1	0,1	12,1	49,7	0,6
1	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
Итого за прием пищи:		400	12,9	13,7	55,6	399,5	10,7
Всего за день:			46,6	46,8	211,3	1450,5	45,2

2 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
113	Суп молочный овсяный	150	3,2	3,3	10,4	84,9	0,37
397	Какао с молоком	150	3,0	2,5	12,6	84,9	0,37
74	Гренки с сыром	30	4,5	5,1	16,8	131,7	0,0
Итого за прием пищи:		330	10,7	10,9	39,8	301,5	0,74
2 завтрак							
6	Груша	95	1,5	0,5	21,0	96,0	4,75
Итого за прием пищи:		95	1,5	0,5	21,0	96,0	4,75
обед							
19	Салат из свежих огурцов	35	0,3	3,5	0,8	36,0	3,2
99	Суп с рыбными консервами	150	5,5	2,0	9,4	78,1	3,75
298	Голубцы ленивые	50	4,3	2,8	6,2	67,9	6,2
209	Вермишель отварная	110	3,9	3,4	22,5	137,3	0,0
402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	14,3	58,0	0,3
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
Итого за прием пищи:		535	18,0	12,2	75,9	485,9	13,45
полдник							
434	Молоко кипяченое	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,8
467	Булочка ванильная	50	3,4	3,6	24,3	143,0	0,0
Итого за прием пищи:		200	7,9	8,5	31,5	234,7	0,8
ужин							
51	Винегрет овощной	180	1,95	9,3	12,6	142,6	27
282	Шницель	50	7,7	5,8	8,0	115,8	0,0
411	Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,3
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
Итого за прием пищи:		400	11,15	15,2	51,8	390,4	27,3
Всего за день:			46,7	50,4	212,7	1496,6	47,04

3 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
184	Каша молочная ячневая вязкая	180	6,3	7,4	30,6	215,0	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,5
2	Бутерброд с джемом	30	0,9	3,4	14,0	90,1	3,15
Итого за прием пищи:		360	10,7	13,6	60,3	408,0	4,02
2завтрак							
5	Яблоко	95	0,8	0,2	7,5	38,0	9,5
Итого за прием пищи:		95	0,8	0,2	7,5	38,0	9,5
обед							
29	Салат из отварной моркови с яблоками	35	0,3	1,8	3,2	31,5	1,05
76	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,4	7,4	56,8	4,87
301	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/30	12,4	10,4	4,5	43,9	0,17
323	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,6	3,4	27,6	150,5	0,0
442	Сок персиковый	150	0,8	0,0	19,1	42,5	9,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		585	22,1	18,6	93,9	477,8	15,09
полдник							
434	Молоко кипяченое	180	5,3	4,6	8,8	110	1,0
8	Печенье	20	2,0	1,6	15,5	91,6	0,0
Итого за прием пищи:		200	7,3	6,2	24,3	201,6	1,0
ужин							
241	Огурец свежий	45	0,3	0,0	0,9	4,9	3,5
140	Котлеты картофельные	160/5	4,8	5,9	22,0	229,4	16
348	Соус молочный	35	0,4	1,7	2,3	26,6	0,8
105	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,7	39,1	0,0
Итого за прием пищи:		400	5,6	7,6	44,9	300	20,3
Всего за день:			46,5	46,2	230,9	1425,4	49,9

4 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
112	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,1	3,5	15,6	111,6	0,7
397	Какао с молоком	150	3,0	2,5	12,6	84,9	0,45
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
Итого за прием пищи:		355	8,6	10,7	38,5	286,3	1,15
2 завтрак							
17	Банан	95	1,4	0,47	7,5	38,0	9,5
Итого за прием пищи:		95	1,4	0,47	7,5	38,0	9,5
обед							
22	Салат из свежих помидоров	35	0,4	3,6	1,2	37,9	8,4
7	Рассольник ленинградский со сметаной	150/10	1,7	4,1	10,2	89,0	4,0
68	Фрикадельки мясные	20	0,4	0,3	0,8	8,6	0,0
284	Тефтели из печени и риса с соусом	50/30	5,8	6,3	10,0	119,5	4,8
335	Пюре картофельное	110	2,3	3,4	16,4	106,1	8,8
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	14,2	57,8	0,3
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:		595	14,6	18,1	75,5	527,5	26,3
полдник							
435	Ряженка	150	4,5	1,5	6,3	60,0	0,8
471	Булочка школьная	50	2,0	8,6	18,8	182,9	0,0
Итого за прием пищи:		200	6,5	9,1	25,1	242,5	0,8
ужин							
220	Сырники с морковью	140	18,3	16,3	8,4	221,3	3,6
368	Соус молочный	50	1,2	4,1	4,6	59,8	0,08
70	Компот из свежих яблок с витамином "с"	180	0,1	0,1	16,2	66,3	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		400	21,9	20,7	64,3	418,4	4,58
Всего за день:			53,0	59,0	210,9	1512,7	42,33

5 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порци н	пищевые вещества			энергети- ческая ценность , ккал	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углев од ы, г		
завтрак							
189	Каша пшеничная молочная	180	6,5	8,1	32,1	226,8	0,45
18	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0,37
14	Сыр (порциями)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,08
2	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:		357	12,6	15,4	52	413,5	0,9
2 завтрак							
5	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:		95	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
обед							
34	Салат « Степной»	35	1,26	3,5	2,7	47,9	2,8
95	Суп из овощей со сметаной	150/15	1,5	4,7	7,1	83,6	5,2
68	Фрикадельки мясные	20	0,4	0,3	0,8	8,6	0,0
348	Совс молочный	35	0,4	1,7	2,3	26,6	0,8
181	Перловая каша	110	3,3	3,8	23,3	140,4	0,0
282	Котлеты из говядины	50	5,2	5,4	4,4	87,4	0,0
442	Сок персиковый	150	0,8	0,0	19,1	42,5	9,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:		570	16,3	19,8	75,2	545,6	17,0
полдник							
434	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	1,0
8	Печенье	20	2,0	1,6	15,5	91,6	0,0
Итого за прием пищи:		200	7,3	7,8	23,5	201,6	1,0
ужин							
85	Салат из свежих огурцов	40	0,3	4,0	0,9	41,1	2,8
269	Пудинг рыбный	50	9,3	5,5	3,8	100,8	0,2
335	Пюре картофельное	100	2,3	3,4	16,4	106,1	8,0
437	Компот из апельсинов	180	0,4	0,2	19,0	80,4	4,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		400	14,6	13,3	53,2	399,4	15,4
Всего за день:			51,2	56,7	213,7	1607	44,3

6 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества			энергети- ческая ценность , ккал	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углев оды, г		
завтрак							
113	Суп молочный манный	160	3,2	3,1	12,1	89,4	0,4
18	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	0,4
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
14	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,08
Итого за прием пищи:		350	10,4	14,0	35,6	312,2	0,88
2завтрак							
5	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:		95	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
обед							
50	Салат «Свеколка»	35	0,5	3,5	5,6	56,8	4,7
99	Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,7	10,2	19,3	123,9	2,7
68	Фрикадельки мясные	20	0,4	0,3	0,8	8,6	0,0
282	Котлеты из говядины	50	5,2	5,4	4,4	87,4	0,0
209	Вермишель отварная	110	1,9	2,3	10,1	69,9	0,0
444	Сок вишнёвый	150	1,0	0,1	24,0	62,5	8,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:		565	17,0	22,3	85,4	511,1	15,4
полдник							
434	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	1,0
8	Печенье	20	2,0	1,6	15,5	91,6	0,0
Итого за прием пищи:		200	7,3	7,4	24,1	201,6	1,0
241	Салат из свежих помидор	45	1,4	0,0	0,9	4,9	10,8
335	Пюре картофельное	100	2,09	3,0	14,9	96,4	8,0
264	Фрикадельки рыбные	50	6,6	1,8	3,7	56,6	0,0
411	Кисель плодово-ягодный из концентрата	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		400	12,39	5,0	45,1	340,1	18,8
Всего за день:			47,49	49,1	200,0	1412	46,08

7 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
189	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,0	8,0	32,2	229,0	0,45
397	Какао с молоком	150	3,0	2,5	12,6	84,9	0,45
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
Итого за прием пищи:		355	11,5	15,2	55,1	403,7	0,9
2завтрак							
17	Банан	95	1,4	0,47	7,5	38,0	9,5
Итого за прием пищи:		95	1,4	0,47	7,5	38,0	9,5
обед							
25	Салат из свежих помидор со сладким перцем	35	0,6	3,5	2,6	44,2	20,0
99	Суп с рыбными консервами	150	5,5	2,0	9,4	78,1	3,8
16	Пудинг из говядины	50	13,6	15,7	0,5	197,9	0,07
335	Пюре картофельное	110	2,42	3,96	15,8	108,6	7,4
401	Компот из кураги	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		525	26,0	25,76	65,4	597,7	31,27
полдник							
434	Молоко кипяченое	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,8
485	Булочка к чаю	50	0,57	1,75	15,0	155,0	2,0
Итого за прием пищи:		200	5,07	6,65	22,2	246,7	2,8
ужин							
234	Запеканка из творога	135	13,6	14,4	29,2	236,1	0,0
368	Соус молочный	50	1,2	4,0	4,6	59,1	0,1
24	Чай с лимоном	180/5	0,1	0,0	12,0	49,3	0,8
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		400	17,2	18,6	60,9	415,5	0,9
Всего за день:			61,17	66,68	211,1	1701,6	45,37

8 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г		
завтрак							
113	Суп молочный геркулесовый	200	4,3	4,4	14,2	114,2	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7
74	Гренки с сыром	40	6,0	6,8	22,3	175,6	0,0
итого за прием пищи:		420	14,5	14,6	55,3	413,1	1,07
2завтрак							
5	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	9,5
итого за прием пищи:		95	0,4	0,4	9,8	47,0	9,5
обед							
83	Салат из свежих помидоров	35	0,4	3,5	1,3	36,9	8,4
106	Суп-лапша домашняя	150	1,9	2,8	8,6	67,6	0,37
305	Котлеты натуральные из филе птицы	50	14,2	2,9	0,4	85,0	0,0
323	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,4	3,1	25,3	138,0	0,0
442	Сок персиковый	150	0,8	0,0	19,1	42,5	9,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
итого за прием пищи:		555	25,2	13,0	84,4	512,8	17,77
полдник							
434	Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1
470	Булочка дорожная	50	3,3	7,0	26,2	141,0	0,2
итого за прием пищи:		200	7,8	10,8	33,6	223,5	0,3
ужин							
241	Огурец свежий	50	0,3	0,0	1,0	5,6	5,0
137	Рагу овощное	170	2,04	11,7	11,9	142,5	14,96
401	Компот из кураги	150	0,0	0,0	9,7	46,5	0,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
итого за прием пищи:		400	4,6 4	11,9	37,7	265,6	19,9
всего за день:			52,54	50,7	220,8	1462	48,54

9 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
190	Каша "дружба"	170	5,3	8,5	22,7	189,8	1,7
397	Какао с молоком	150	3,0	2,5	12,6	84,9	0,45
13	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
2	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:		355	10,6	16,0	50,7	390,7	2,15
2 завтрак							
5	Яблоко	95	1,4	0,4	8,1	43,0	10,0
Итого за прием пищи:		95	1,4	0,4	8,1	43,0	10,0
обед							
71	Салат из моркови с яблок	35	0,3	1,6	3,1	29,4	0,8
84	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,3	3,6	5,4	62,7	8,1
292	Макаронник с печенью	160	11,0	10,0	25,4	191,3	5,6
402	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	11,0	46,5	0,3
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0
Итого за прием пищи:		535	16,7	15,7	66,1	431,9	14,8
полдник							
435	Ряженка	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,9
7	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0
Итого за прием пищи:		210	7,2	3,2	30,1	181,8	0,9
ужин							
241	Огурцы свежие	30	0,24	0,048	0,75	4,2	3,0
335	Пюре картофельное	100	2,5	3,9	16,4	116,9	8,0
255	Котлеты или биточки рыбные	50	6,6	2,4	5,0	90,9	0,1
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
24	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	12,0	49,1	3,0
Итого за прием пищи:		400	11,7	6,5	49,25	322,1	14,1
Всего за день:			47,6	41,8	204,3	1369,2	42,0

10 день

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины с, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
завтрак							
113	Суп молочный рисовый	170	3,2	3,1	10,1	81,9	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,6
2	Бутерброд с джемом	30	0,9	3,4	14,0	90,1	4,5
Итого за прием пищи:		350	7,6	9,3	39,8	274,9	5,5
2завтрак							
17	Банан	95	1,4	0,47	7,5	38,0	9,5
Итого за прием пищи:		95	1,4	0,47	7,5	38,0	9,5
обед							
22	Салат картофельный с солёными огурцами	35	0,4	1,8	3,0	31	0,9
94	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/20	8,1	6,7	4,0	109,2	6,0
68	Фрикадельки мясные	20	0,4	0,3	0,8	8,6	0,0
346	Капуста тушеная	110	2,4	2,8	10,0	76,5	16,6
282	Котлеты из говядины	50	5,2	5,4	4,4	87,4	0,0
442	Сок яблочный	150	0,5	0,1	14,3	58,1	3,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0
3	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:		530	20,9	17,7	62	493,2	26,5
полдник							
434	Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,8
467	Булочка ванильная	50	3,4	3,6	24,3	143,0	0,0
Итого за прием пищи:		200	7,9	7,4	31,7	225,5	0,8
ужин							
198	Пудинг манный с яблоками	170	8,2	13,2	46,3	310,4	2,8
411	Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	25,3	46,5	0,0
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0
Итого за прием пищи:		380	10,5	13,4	86,7	427,9	2,8
Всего за день:			48,3	48,27	227,7	1459,5	45,1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витами
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг
Итого за весь период	500.1	515.67	2143.4	14896.5	455.86
Среднее значение за период	5001	51.567	214.34	1486.5	45.586
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	4,4		