

УТВЕРЖДЕНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ
«ДЕТСКИЙ САД № 15 «ЧЕБУРАШКА»
Приказ № 3 от 09.01.2024г
Е.В. ШЕВЦОВА

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 1,5 - 3 ЛЕТ
Весенне - зимний период
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 15»ЧЕБУРАШКА»

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
168	Каша вязкая пшеничная	135	3,72	4,23	21,27	138	10,2	0,88	0,14	0,09	0
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	12,26	0,49	0,02	0,02	2,05
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2,34	2,0	0,02	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого завтрак:	365	9,65	7,73	46,74	339,06	135,25	2,58	0,582	0,608	3,68
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	7,75	30,6	2,28-	0,23-	-	-	0,45
	обед										
85	Суп картофельный с клецками	150/15	1,26	2,02	7,28	52,35	14,09	0,49	0,05	0,03	3,45
305	Котлеты из мяса птицы	60	10,76	8,77	8,89	158,2	25,43	0,87	0,05	0,09	0,23-
336	Капуста тушеная	130	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	2,95	0,05	24,99
376	Компот из сухофруктов	160	0,39	0,021	14,6	57,6	11,0	0,26	0,02	0,02	37,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед:	555	18,33	10,498	42,60	464,95	83,05	3,59	0,234	0,198	10,61
	Полдник										
189	Запеканка рисовая с творогом	75	6,7	7,7	23,6	192	42,97	0,46	0,02	0,08	0,05
350	Соус молочный	30	0,583	1,356	0,882	30,45	18,81	0,051	0,008	0,022	0,098
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	0,00	0,00	0,02
	Итого полдник:	240	15,34	12,34	7,01	134,01	149,12	1,110	0,100	0,310	1,430
	Итого за день:	1360	40,190	30,568	96,35	938,020	367,42	7,280	0,916	1,116	15,72

2 ДЕНЬ ВТОРНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	121,22	0,38	0,23	0,06	0,68
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	0	0	0,02
86	Бутерброд: Сыр «Российский» 50% масло сливочное Крестьянское 72,5% Хлеб пшеничный	30/5/10	6,68	8,45	19,4	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
	Итого завтрак:	355	9,09	10,807	28,73	281,10	225,62	1,322	0,28	0,110	0,75
	2 завтрак:										
368	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10
	Обед:										
58	Борщ из свежей капусты	150	1,09	2,95	7,65	61,50	26,63	0,72	0,03	0,03	6,17
439	Пельмени из говядины (мясо говядины 1 категории охлажденное)	135	15,7	8,9	27,3	255,5	18,3	0,67	0,13	0,12	0,27
354	Соус сметанный	50	0,4	1,45	1,45	22,23	8,3	0,06	0,01	0,01	10,1
372	Компот из свежих яблок	160	0,23	0,03	13,57	52,5	7,16	0,21	0,00	0,01	37,59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед:	535	30,57	21,978	78,832	568,41	117,87	6,173	1,794	0,191	33,53
	Полдник										
449	Печенье	25	1,41	2,01	14,07	142,58	38,42	0,16	0,026	0,023	2,05
400	Молоко кипяченое	160	4,57	4,54	0,00	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого полдник:	185	5,96	6,53	14,07	227,24	226,00	0,46	0,03	0,25	2,06
	Итого за день	1175	45,62	39,315	121,632	1076,75	569,49	7,955	2,104	0,551	36,34

5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
94	Суп молочный рисовый	150	2,4	3,8	21,1	128	6,6	0,26	0,03	0,01	0
395	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2,0	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное Крестьянское 72,5%	35	1,6	5,1	9,8	91,12	6,23	0,41	0,03	0,02	0
	Итого завтрак	345	6,285	10,018	10,19	275,92	106,68	0,765	0,090	0,145	0,98
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	7,75	30,6	2,28	2,23	0	0	0,45
	Обед:										
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	12,26	0,49	0,02	0,02	2,05
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	1,2	2,1	7,2	52,3	14,1	0,18	0,8	0,048	3,4
168	Макароны отварные	135	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
277	Гуляш из отварной говядины	70	7,64	3,91	20,36	147	17,5	1,8	0,17	0,16	3,8
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	615	13,49	8,937	53,040	380,33	66,18	4,182	1,072	0,526	9,9
	Полдник										
466	Булочка кондитерская	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
401	Ряженка	160	4,35	3,75	6,30	67	186,0	0,15	0,03	0,20	0,45
	Итого полдник	210	4,54	3,87	7,608	74,5	18,55	0,185	0,065	0,202	0,45
	Итого за день	1370	24,315	22,825	70,838	730,75	191,41	5,132	1,227	0,873	11,33

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	завтрак										
168	Каша вязкая пшеничная	135/5	3,72	4,23	21,27	138	10,2	0,88	0,14	0,09	0
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	12,26	0,49	0,02	0,02	2,05
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого завтрак	380	8,25	6,617	53,06	338,98	53,1	2,882	0,672	0,578	2,7
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	7,75	30,6	2,28	0,23	0,00	0,00	0,45
	Обед										
58	Борщ из свежей капусты	150	1,09	2,95	7,65	61,50	26,63	0,72	0,03	0,03	6,17
321	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,10	0,09	9,31
282	Биточки из говядины	60	10,698	7,972	9,529	157,4	30,1	1,032	0,069	0,112	0,103
382	Кисель из сока	160	0,456	0,048	5,526	98,9	11,8	0,291	0,006	0,010	0,826
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	540	17,201	14,616	52,246	515,58	105,83	3,867	0,276	0,241	19,391
	Полдник										
458	Ватрушка с повидлом	65	8,54	8,07	26,19	212	60,44	0,65	0,06	0,12	0,12
394	Чай с молоком	160	2,65	2,33	11,31	77	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Итого полдник	215	16,55	12,03	22,04	310	546,4	1,19	0,12	0,34	1,49
	Итого за день	1335	42,951	43,273	145,526	1240,56	717,93	10,459	1,088	1,179	27,181

8 ДЕНЬ СРЕДА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
3	Каша жидкая манная молочная	160	2,4	2,96	21,04	128,0	6,6	0,26	0,03	0,01	0
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0	0	0,02
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное крестьянское 72,5%	35	1,6	5,1	9,8	91,12	6,23	0,41	0,03	0,02	0
	Итого завтрак	355	4,035	8,035	29,59	239,12	20,68	0,897	0,06	0,035	0
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,04	7,75	30,6	2,28	0,23	0,00	0,00	0,45
	обед										
86	Суп - лапша домашняя	150	1,4	2,06	8,35	58,5	7,7	0,26	0,02	0,01	0,29
300	Птица отварная	70	8,51	9,19	1,45	122,5	9,77	0,72	0,03	0,06	0,40
137	Рагу овощное	130	1,43	7,39	8,93	108	21,28	0,63	2,31	0,05	6,61
372	Компот из свежих яблок	160	0,23	0,03	13,57	52,5	7,16	0,21	0,00	0,01	37,59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	520	17,61	22,028	49,709	533,93	85,7	4,612	3,093	0,215	8,783
	полдник										
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное крестьянское 72,5%	35	1,6	5,1	9,8	91,12	6,23	0,41	0,03	0,02	0
395	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2,0	10,63	70	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98
	Итого полдник	195	8,5	7,38	83,4	184,12	101,12	0,53	0,16	0,14	6,06
	Итого за день	1270	30,895	37,443	162,999	1021,17	218	8,139	3,333	0,41	17,843

9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90	121,22	0,38	0,23	0,06	0,68
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0	0	0,02
86	Бутерброд: Сыр российский 50% масло сливочное крестьянское 72,5% Хлеб пшеничный	30/5/10	4,73	6,88	14,6	139	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07
	Итого завтрак	355	9,09	10,807	28,73	281,1	225,62	1,322	0,28	0,11	0,75
	2 завтрак:										
368	Фрукты свежие	1шт	0,40	0,40	0,80	44,0	16,0	2,20	0,03	0,28	10,0
	Обед										
58	Борщ из свежей капусты	150	1,09	2,95	7,65	61,50	26,63	0,72	0,03	0,03	6,17
287	Тефтели из говядины	60	10,91	12,53	11,75	212	34,7	1	0,66	0,06	0,61
137	Соус сметано - томатный	40	1,43	7,39	8,93	108	21,28	0,63	2,31	0,05	6,61
165	Каша гречневая	135	1,76	2,27	20,63	92,5	4,69	0,26	0,02	0,01	0
376	Компот из сухофруктов	160	0,39	0,021	14,6	57,6	11,0	0,26	0,02	0,02	37,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого обед	575	19,74	18,128	23,51	606,48	127,40	6,070	0,894	0,203	6,93
	Полдник										
235	Пудинг из творога	50	23,60	5,38	3,88	127,00	65,0	0,48	0,03	0,11	127
350	Соус молочный	30	0,583	1,356	0,882	30,45	18,81	0,051	0,008	0,022	0,098
397	Какао с молоком	160	3,67	3,19	0,49	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого полдник	240	22,42	17,5	10,6	443,40	183,28	1,64	0,13	0,47	1,75
	Итого за день	1170	51,25	46,435	62,84	1330,98	536,30	63,66	1,304	0,783	9,43

