

УТВЕРЖДЕНО:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ
«ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА»
Приказ № 3 от 09.01.2023г.
Е.В. ШЕВЦОВА

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 1,5-3 ЛЕТ

Летне - весенний период

МДОУ №15 «д/с « 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
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2,34	2,00	0,02	70	20,3	0,10	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,38	46	4,6	0,38	0,032	0,018	0
	Хлеб ржаной	15	1,33	0,24	7,10	36,18	5,63	0,72	0,05	0,00	0,00
	Итого завтрак	325	8,91	6,65	37,77	290,18	40,73	2,08	0,252	0,218	0,98
	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										
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	85,0	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	18,39	16,791	61,63	470,33	145,75	3,94	3,152	0,208	66,47
	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	0,0	0,0	0,02
	Итого полдник	265	7,323	9,156	31,472	250,45	69,78	0,701	0,028	0,102	0,168
	Итого за день	1345	34,663	32,637	138,622	1041,56	258,54	6,951	3,432	0,528	68,068

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	30/10/5	6,68	8,45	19,4	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
	Итого завтрак:	355	11,03	12,37	40,52	316,9	271,62	1,53	0,3	0,14	0,81
	2 завтрак										
368	фрукты свежие	1 шт	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	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
439\438	Пельмени из говядины	135	15,7	8,9	27,03	255,5	18,03	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	20,27	13,75	66,18	473,91	70,35	2,76	0,252	0,188	54,13
	Полдник										
449	Печенье	25	1,41	2,01	14,07	142,58	38,42	0,30	0,02	0,02	0,02
400	Молоко кипяченое	160	4,57	4,54	0,00	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого полдник:	185	5,98	6,55	14,07	227,58	226,42	0,46	0,026	0,25	2,07
	Итого за день:	1076	17,68	33,07	121,57	1062,39	584,39	6,95	0,608	0,606	67,01

3 ДЕНЬ СРЕДА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
185	Каша манная молочная	160	2,4	2,96	21,04	128	6,6	0,26	0,03	0,01	0
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	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	4,04	8,07	37,83	247,12	20,83	0,86	0,06	0,03	0,02
	Обед:										
33	Овощи свежие порциями	40	0,3	2,4	0,95	26,9	8,74	0,23	0,012	0,015	3,8
82	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,703	10,28	62,85	14,76	0,65	0,85	0,068	4,95
3\3	Картофель пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,10	0,09	9,31
261	Тефтели рыбные в соусе	60	8,54	4,36	3,0	85,5	46,77	0,55	0,06	0,10	0,47
383	Кисель из повидла	160	0,088	0	22,26	89,4	10,5	0,288	0,002	0,004	0,074
	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	16,058	12,543	70,86	463,83	123,17	3,738	1,106	0,295	18,53
	Полдник										
466	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	157	29,43	0,047	0,05	0,04	0,08
400	Молоко кипяченое	160	4,57	4,54	0,00	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого полдник:	210	8,95	7,8	27,02	242	217,43	0,207	0,056	0,27	2,13

466	Булочка школьная	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
400	Молоко кипяченое	160	4,57	4,54	0,00	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого полдник:	210	4,76	4,658	1,308	92,5	188,55	0,195	0,041	0,232	2,05
	Итого за день:	1370	30,42	30,998	113,878	912,75	375,41	4,775	1,103	0,668	9,95

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	3,72	4,23	21,27	138	10,2	0,88	0,14	0,09	-
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	0,00	0,00	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:	335	6,61	4,66	44,74	248,18	28,43	2,17	0,222	0,108	0,02
	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										
33	Овощи свежие порциями	40	0,3	2,4	0,95	26,9	8,74	0,23	0,012	0,015	3,8
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	Картофель 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:	580	18,064	17,45	58,025	543,88	119,67	4,323	0,299	0,275	20,209
	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:	225	11,19	10,4	37,5	289	172,44	0,93	0,1	0,26	1,31

	Итого за день:	1340	35,904	32,55	148,015	1111,66	322,82	7,653	0,621	0,643	21,989
--	-----------------------	-------------	--------	-------	---------	---------	--------	-------	-------	-------	--------

7 ДЕНЬ ВТОРНИК

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
94	Каша молочная геркулесовая	150	2,4	3,8	21,1	128	6,6	0,26	0,03	0,1	0
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	0	0	0,02
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное крестьянское 72,5%	30\5	1,6	5,1	9,8	91,12	6,23	0,41	0,03	0,02	0
	Итого завтрак:	345	4,04	8,91	37,89	247,12	20,83	0,86	0,06	0,12	0,02
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,8	44	16	2,2	0,03	0,028	10,0
	обед										
83	Суп карт. С мясными фрикадельками	150\20	3,98	3,11	9,27	63,9	17,4	0,88	0,08	0,07	4,95
336	Капуста тушенная	130	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	2,95	0,05	24,99
256	Котлеты рыбные запеченные в соусе	60	8,02	2,82	5,99	81	31,6	0,45	0,05	0,06	0,26
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:	560	18,37	11,931	60,72	404,68	155,23	3,91	3,182	0,218	68,0
	Полдник										
449	Печенье	25	1,41	2,01	14,07	142,58	38,42	0,30	0,02	0,02	0,02
400	Молоко кипяченое	160	4,57	4,54	0,00	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого полдник:	185	5,98	6,55	14,07	227,58	226,42	0,46	0,026	0,25	2,07
	Итого за день:	1190	28,79	27,791	113,48	923,38	418,48	7,43	3,298	0,616	80,09

8 ДЕНЬ СРЕДА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
185	Каша жидкая манная	160	2,4	2,96	21,04	128	6,6	0,26	0,03	0,01	0
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	0,00	0,00	0,02
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное крестьянское 72,5%	30\5	1,6	5,1	9,8	91,12	6,23	0,41	0,03	0,02	0
	Итого завтрак:	355	4,04	8,07	37,83	247,12	20,83	0,86	0,06	0,03	0,02
	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
305	Котлеты из мяса птицы	60	10,76	8,77	8,89	158,2	25,43	0,87	0,05	0,09	0,23
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:	540	16,67	18,67	56,22	459,38	71,8	3,07	2,462	0,178	44,72
	полдник										
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное крестьянское 72.5%	30\5	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	0,1	0,03	0,11	0,98
	Итого полдник:	195	3,94	7,1	20,43	161,12	100,53	0,51	0,06	0,13	0,98
	Итого за день:	1290	23,09	33,88	122,23	898,22	195,44	4,67	2,582	0,338	46,17

9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

№	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%	30/10/5	6,68	8,45	19,4	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
	Итого завтрак:	355	11,03	12,37	40,52	316,9	271,62	1,53	0,3	0,14	0,81
	Обед										
33	Овощи свежие порциями	40	0,35	0,06	0,82	9	4,5	0,30	0,02	0,012	7,3
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
355	Соус сметано - томатный	40	0,7	1,6	0,9	31,4	19,8	0,15	0,03	0,04	0,15
165	Каша гречневая	135	1,76	2,27	20,63	92,5	4,69	0,26	0,02	0,01	0,00
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:	625	18,05	19,851	72,83	546,18	111,55	3,79	0,862	0,19	52,03
	Полдник										
235	Пудинг из творога	50	23,60	5,38	3,88	127	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	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,04	1,20
	Итого полдник:	240	27,333	9,456	17,722	246,45	198,51	0,941	0,078	0,172	128,298
	Итого за день:	1220	56,413	41,677	131,072	1109,53	581,68	6,261	1,24	0,502	181,138

10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЗЦ (К/КАЛ)	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА		ВИТАМИНЫ		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
213	Яйцо отварное	1шт	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,11	5,08
168	Каша вязкая пшеничная	135	3,72	4,23	21,27	138	10,2	0,88	0,14	0,09	-
395	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2,00	10,63	70	94,3	0,10	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:	336	13,51	6,93	111,38	313,18	115,32	2,1	0,352	0,328	6,06
	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										
71	Овощи свежие порциями	40	0,35	0,06	0,82	9	4,3	0,30	0,02	0,012	7,3
84	Суп картоф. с бобовыми	150	3,294	3,162	9,794	80,85	22,85	1,215	1,452	0,137	3,488
261	Тефтели рыбные запеченные в соусе	60/30	8,54	4,36	3,0	85,5	46,77	0,55	0,06	0,10	0,47
321	Картофель отварной	130	2,05	3,22	12,37	91,92	24,72	0,68	0,09	0,07	12,13
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 обед:	610	17,124	22,034	49,454	377,45	116,87	4,035	1,704	0,337	23,408
	Полдник										
466	Булочка школьная	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Итого полдник:	200	2,84	2,448	12,618	84,5	197,05	0,315	0,075	0,142	1,19
	Итого за день:	1346	33,514	31,452	181,202	805,73	431,52	6,68	2,131	0,807	31,108