

Десятидневное меню 1,5 - 3 лет ЗИМА-ВЕСНА

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
1 неделя	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша манная • Бутерброд с сыром • Кофе с молоком <p>10 часов: Фруктовый сок</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп картофельный с макаронными изделиями • Ленивые голубцы с мясом • Салат из свеклы • Компот из сухофруктов • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Пюре картофельное + сельдь соленая • Молоко кипяченое • Яблоко • хлеб 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Омлет с зеленым горошком • Салат из помидоров с луков • Какао с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: сок яблочный</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Щи из свежей капусты • Печень тушенная в соусе • Макароны отварные • Салат из моркови • Чай с сахаром • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сырники из творога • Молоко кипяченое 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша молочная геркулесовая • Какао с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок абрикосовый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп картофельный с макаронными изделиями • Рагу овощное (с кабачками) • Котлета мясная • Кисель • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Творожная запеканка • Молоко кипяченое 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша вязкая ячневая • Какао с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок яблочный</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Борщ с капустой • Салат из огурцов • Котлета рыбная • Пюре картофельное • Компот из кураги • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Яйцо вареное • Салат из моркови • Молоко • Хлеб 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп молочный с макаронными изделиями • Чай с сахаром • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок яблочный</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассольник со сметаной • Жаркое по - домашнему • Салат из моркови • Компот из сухофруктов • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Булочка дорожная • Молоко кипяченое • Яблоко
2 неделя	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша пшеничная • Салат из моркови • Кофейный напиток с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок абрикосовый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп –лапша домашняя • Плов с птицей • Салат из огурцов • Компот из сухофруктов • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Омлет • Вафли • Яблоко • Хлеб <p style="text-align: center;">Чай с молоком</p>	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша ассорти молочная • Какао с молоком • Бутерброд с сыром <p>10 часов: сок абрикосовый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп крестьянский • Пюре картофельное • Биточки мясные • Салат из моркови • Компот из кураги • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Запеканка творожная • Молоко кипяченое 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп молочный с макаронами • Кофейный напиток с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок фруктовый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Свекольник • Каша рассыпчатая - греча • Гуляш из птицы • Компот из изюма • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Салат овощной • Чай с молоком • Печенье 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша пшеничная • Чай с молоком • Бутерброд с маслом <p>10 часов: Сок яблочный</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп овощной • Рыба запечённая • Пюре картофельное • Салат из свеклы • Компот из сухофруктов • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Макарунник с творогом • Молоко кипяченое • Хлеб 	<p><u>Завтрак:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Каша молочная рисовая • Какао с молоком • Бутерброд с сыром <p>10 часов: Сок персиковый</p> <p><u>Обед:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Суп-пюре картофельное • Тефтели мясные • Капуста тушенная • Компот из кураги • Хлеб <p><u>Полдник:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ватрушка с повидлом • Молоко кипяченое • Банан



Утверждаю:
Заведующая МАДОУ
Детского сада №5 «Огонёк»
Б.А.Котосина

**Примерное десятидневное меню,
с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду
для детей от 1,5 до 3 лет
(зима-весна, 10ч. пребывание детей)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	185	Каша манная	150	3,0	4,77	26,30	160		
	3	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	
	395	Кофе с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98/1,17	
	399	Второй завтрак: Сок виноградный	100	0,29	0,2	16,29	68	2	
							421,55		
		Обед							
	81	Суп с клецками мучн.	150	1,2	1,86	7,55	51,9	3,45	
	298	Голубцы ленивые	120/150	10,61/12,66	6,8/7,98	15,04/18,78	164/197,5	15,03/18,79	
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
							300,65/334,15		
		Полдник							
	400	Молоко кипяченое (рожки отварные)	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
	368	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	15	
							151		
		Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,5	312,93		
		Печенье	40	3,38	4,57	3,97	47,83	185,6	
		Всего за день		39,91	31,23	221,78	1182,06	221,02 <i>40,04</i>	
							1219,63		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	219	Омлет с зеленым горошком	60/5	4,57	9,5	3,79	119	0,5	
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	
	1	Бутерброд с маслом	30/4						
							208		
		Второй завтрак: Сок яблочный	100	0,49		10,09	42,67	2	
							42,67		
		Обед							
	66	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	
		Бефстроган. из печени	60				180		
	205	Рожки отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32		
	20	Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	
		Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
							460,88		
		Полдник							
	231	Сырники из творога	135/9	19,62	21,87	24,48	371,7		
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	189,05	
							456,7		
		Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,5	312,93		
		Всего за день		48,58	47,5	199,5	1481,18	336,46	

30,55

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	94	Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	
	395	Кофе с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	
	3	Бутерброд с сыром	30/5	3,89	4,92	11,3	105	0,06	
							274,3		
		Второй завтрак							
		Сок абрикосовый	100	0,37		9,52	39,5	3	
							39,5		
		Обед							
	82	Суп с мясными фрикадельками	150	3,99	3,11	9,26	81,0	6,72	
	137	Рагу овощное (с птицей)	100	1,67	11,02	8,87	141,00	5,54	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
							306,75		
		Полдник							
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
		Лапшевник с мол. подливой	130/20	10,5	3,6	21	185/26,64	0,2	
		Банан	100	0,50	0,20	21	95	10,0	
		Хлеб на весь день	85	10,57	2,07	64,68	312,93		
		Всего за день		41,85	41,01	176,29	1325,29	19,35	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	168	Каша ячневая вязкая	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	
	397	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	
		Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	13,6		
						191,76			
		Второй завтрак							
	399	Сок яблочный	100	0,49		10,09	42,66	2	
						42,66			
		Обед							
	57	Борщ с капустой	150	1,09/1,22	2,95/3,03	7,64/8,46	61,5/65,85	6,17/5,27	
	321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	
	255	Котлета рыбная	60 (50)	4,86	2,38	4,23	57,93	0,15	
	376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
		Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	
						316,6			
		Полдник							
	229	Вареники ленивые	100	9,88	7,24	10,20	145	0,13	
	400	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	75,58	2,05	
						220,58			
		Хлеб на весь день	85	10,57	2,07	64,68	312,93		
		Всего за день		42,97	34,88	284,25	1084,7	22	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		завтрак							
		Вермишель в молоке	150	4,31	3,91	14,12	108,9	0,68	
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	3	Бутерброд с сыром	30.06.22	3,89	4,92	11,3	105	0,06	
						241,9			
		Второй завтрак							
	399	Сок яблочный	100	0,49		7,57	42,66	2,00	
		Обед							
	76	Рассольник со сметаной	150	0,97	3,03	7,83	62,55	4,52	
	20	Салат из огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,80	
	276	Домашнее жаркое с курой	150	18,77	5,09	14,96	180,68	6,11	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
						354,9			
		Полдник							
	470	Булочка дорожная	50	3,88	2,36	26,14	142,04		
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
						227,04			
		Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,5	312,93		
		Груша	150	0,6	0,45	15,45	15,45	69	
		Всего за день		48,74	28,38	131,74	1248,43	22,04	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		завтрак							
		Вермишель в молоке	150	4,31	3,91	14,12	108,9	0,68	
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	3	Бутерброд с сыром	30.06.22	3,89	4,92	11,3	105	0,06	
						241,9			
		Второй завтрак							
	399	Сок яблочный	100	0,49		7,57	42,66	2,00	
		Обед							
	76	Рассольник со сметаной	150	0,97	3,03	7,83	62,55	4,52	
	20	Салат из огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,80	
	276	Домашнее жаркое с курой	150	18,77	5,09	14,96	180,68	6,11	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
						354,9			
		Полдник							
	470	Булочка дорожная	50	3,88	2,36	26,14	142,04		
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
						227,04			
		Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,5	312,93		
		Груша	150	0,6	0,45	15,45	15,45	69	
		Всего за день		48,74	28,38	131,74	1248,43	22,04	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	215	Омлет натур.	60	4,57	9,5	3,79	119,00	0,50	
	395	Кофе с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	
	1	Бутерброд с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136,0		
						325			
		Второй завтрак							
	399	Сок	100	0,29		16,29	68,0	2,0	
						68,0			
		Обед							
	80	Суп гороховый	150	3,01	2,92	152,2	102,8	3,61	
	304	Плов	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	
	13	Салат из огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
						496,47			
		Полдник							
	321	Пюре картофельное	100	2,01	3,20	13,62	91,50	12,10	
		Салат (пряник)	40	4,22	5,71	4,97	232		
		Банан	100	0,50	0,20	21	95	10,0	
		Чай с молоком	150	2,65		11,31	77	1,19	
		Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,50	312,93		
		Всего за день		48,37	48,37	390,44	1697,9	34,89	

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **зима-весна**

Возрастная категория: **от 1,5 до 3 лет**

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	185	Каша пшенная	160	3,46	4,57	24,7	154	0,02	
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	80	1,2	
	3	Бутерброд с сыром	30/6	5,56	7,04	16,15	150,0	0,09	
						384,0			
		Второй завтрак							
	399	Сок абрикосовый	100	0,37		9,52	39,50	3,00	
		Обед							
	86	Суп с домашней лапшой	150	2,21	5,07	11,92	102,25	0,50	
	282	Биточки мясные	60	7,7	5,89	8,03	115,83	0,10	
	20	Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	
	321	Пюре картофельное	100	2,01	3,20	13,62	91,50	12,10	
	376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
						429,29			
		Полдник							
	237	Запеканка творожная	180	14,21	9,68	14,7	203,2	0,19	
	400	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,00	102,00	2,46	
						305,20			
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		58,73	47,89	229,74	1563,01	32,99	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	93	Суп молочный с макаронами	150	4,29	3,9	14,18	108,9,	0,67	
	395	Кофе с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	
	1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0		
							314,9		
		Второй завтрак							
	399	Сок	100	0,29	0,20	16,29	68,00	2,00	
		Обед							
	58	Свекольник	150	1,22	3,00	8,46	65,85	5,25	
	314	Каша рассыпчатая-греча	100	5,73	4,06	25,78	162,50		
		Гуляш из птицы	50	5,87	5,38	1,10	58,43		
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
							371,53		
		Полдник							
	45	Салат овощной	60	0,46	2,08	2,85	31,99	3,46	
	394	Чай с молоком	150	2,65	9,11	11,31	77	1,19	
	368	Груша	150	0,60	0,45	15,45	69,00	7,50	
							177,99		
		Хлеб на весь день	110	13,69	2,69	83,71	405,02		
		Всего за день		39,92	40,44	225,21	1337,44	21,35	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	185	Каша геркулесовая	150	2,84	3,91	17,12	114,2		
	394	Чай с молоком	150	2,65		11,31	77	1,19	
	1	Бутерброд с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136,00		
						327,20			
		Второй завтрак							
	399	Сок яблочный	100	0,49		10,09	42,66	2,00	
		Обед							
	67	Суп овощной	150	1,04	2,93	5,08	84,75	11,08	
	321	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,50	12,10	
	254	Рыба запеченная	60(50)	6,81	3,86	4,98	81,87	0,39	
	376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
	41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	
						363,79			
		Полдник							
	213	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63		
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		
		Печенье	40	4,22	5,71	4,97			
		Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,5	312,93		
		Всего за день		43,61	37,98	208,63	1426,58	28,98	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ ТК	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Цена
				Б	Ж	У			
		Завтрак							
	185	Каша рисовая молочная	160	3,46	4,57	24,70	1,54		
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	
	3	Бутерброд с маслом	30/4	2,45	7,65	14,62	136,0		
						379			
		Второй завтрак							
	399	Сок абрикосовый	100	0,37		9,52	39,56	3,0	
		Обед							
	99	Суп-пюре картофельный с гречками	150	2,92	3,62	143,12	100,80	5,14	
	282	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	132		
	336	Капуста тушеная	100	1,84	3,24	9,43	75,1		
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
						392,65			
		Полдник							
	466	(пирожок) Булочка слоеная	60	4,65	2,83	31,36	170,44		
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	
		Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
						321,44			
		Хлеб на весь день	85	10,58	2,08	93,58	312,93		
		Всего за день		44,25	38,48	391,96	1445,58	23,79	

Для детей с 1,5 до 3 лет

		Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
1 неделя	Понедельник	39,91	31,23	221,78	1219,63	40,04
	Вторник	48,58	47,5	199,5	1481,18	30,11
	Среда	41,8	41,01	176,29	1325,29	19,35
	Четверг	42,97	34,88	284,25	1084,7	22
	Пятница	48,74	28,36	231,74	1248,43	22,04
2 неделя	Понедельник	48,37	48,37	390,44	1697,9	34,89
	Вторник	58,73	47,89	229,74	1563,01	32,99
	Среда	39,92	40,44	225,21	1337,44	21,35
	Четверг	43,61	37,98	208,63	1426,58	28,98
	Пятница	44,25	38,48	391,96	1445,58	23,79
	Среднее за десять дней	45,69	39,62	263,28	1383,60	23,79