



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

**Примерное десятидневное меню,  
с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду  
для детей от 1,6 до 3 лет**

**(лето-осень, 10ч. пребывание детей)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
185	Каша ассорти	150	3.81	4.79	18.81	133.55	
1	Хлеб с маслом	20/4	1.23	3.78	7.31	68	
395	Кофе с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70	0.98
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - персиковый	100	0.49		12.69	52.67	
	ОБЕД						
67	Щи из св. капусты	150	1.02	2.89	4.01	46.20	12.02
282	Котлета мясная	50	9.32	7.07	9.64	139	0.09
317	Макароны отварные	100	3.66	2.81	17.58	110.32	
33	Салат из свеклы	30	0.65	2.74	3.76	42.26	4.28
376	к/т из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	0.3
	ПОЛДНИК						
321	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.62	91.5	14.53
13	Салат из огурцов (помидор)	30	0.23	1.83	0.72	20.19	2.85
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.0	1.19
368	банан	70	1.05	0.35	14.17	66	7
	Хлеб на весь день	85	10.58	2.08	93.5	312.93	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		70.75	25.16	193.46	1036.9	43.24

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
185	Каша манная	155	3.4	3.96	22.94	141	
315	Салат из моркови	30	0.56	0.05	5.22	23.54	2.16
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.20
1	Хлеб с сыром	40	4.20	6.11	12.94	123.55	0.06
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - виноградный	100	0.29	0.2	16.29	68	20
	ОБЕД						
85	Суп картофель с мучн. клёцками	150	1.77	4.05	9.54	82	0.4
132	Капуста тушёная	100	1.96	3.71	9.49	79	16.37
9	Колбаса отварная	50	6.40	11.10	0.75	128.75	
376	к/т из изюма	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30
	ПОЛДНИК						
231	Сырники с молочным соусом	120	11.12	8.48	18.43	195.2	0.24
400	Молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		33.56	38.37	124.03	1099.79	22.72

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макаронами	150	4.31	3.91	14.12	108.9	0.68
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.9	28	0.02
1	Хлеб с маслом	30/4	1.23	3.78	7.31	68	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
399	СОК - абрикосовый	100	0.49		12.69	52.67	
	ОБЕД						
76	Рассольник со сметаной	150	1.6	4.09	13.54	97	6.03
321	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.62	91.5	14.53
254	Рыба запечёная	50	6.14	2.66	2.15	57.50	1.00
14	Салат из помидор	40	0.45	2.47	1.87	32	8.17
376	к/т из кураги	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30
	ПОЛДНИК						
168	Каша ячневая	150	3.18	3.92	20.55	130.65	
400	молоко	150	5	4.08	7.58	85	
368	яблоко	150	0.60	0.60	14.70	66	15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		25.41	28.74	135.97	902	47.78

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
215	омлет	60	5.73	11.04	1.1	147	0.10
315	Салат из моркови	30	0.56	0.05	5.22	23.54	2.16
395	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98
1	Хлеб с маслом	20/4	1.23	3.78	7.31	68	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - яблочный	100	0.49		10.09	42.67	2
	ОБЕД						
99	Суп- пюре картофельный	150	2.92	3.62	143.12	152.4	5.14
344	Овощное рагу (макароны)	105	1.67	11.02	8.87	172	5.54
302	Кура тушёная в соусе (печень)	50	5.87	5.38	1.10	158.43	
376	к/т из кураги	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30
	ПОЛДНИК						
185	Каша рисовая	150	4	2.96	13.08	84.38	
400	Молоко кипячёное	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		28.49	40.17	221.62	1088.17	18.27

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
16	Салат летний	40	0.49	2.08	2.58	31	7.48
321	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.62	91.5	12.1
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.20
1	Хлеб с сыром	40	4.20	6.11	12.94	123.55	0.06
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - виноградный	100	0.29	0.2	16.29	68	2.0
	ОБЕД						
20	Салат из капусты	30	0.42	1.52	2.58	25.77	10.49
81	Суп овощной с зел. горошком	150	0.99	3.35	5.48	56.1	5.59
277	Гуляш из мяса (кура)	50	6.43	5.17	1.65	78.75	0.25
314	Каша рассыпчатая гречневая	100	2.01	2.77	14.24	90	
376	к/т из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.30
	полдник						
466	Булочка дорожная	50	3.18	2.13	31.51	158.57	0.06
400	молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05
368	груша	150	0.60	0.45	15.45	69	7.50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		27.72	30.45	152.23	1050.99	43.49