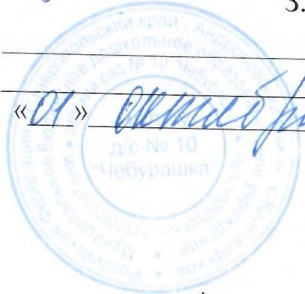


«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий
МБДОУ д/с № 10 «Чебурашка»

З.В.Николенко

З.В.Николенко



«01» *октября* 2024г.

ПРИМЕРНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ)

ДЛЯ МБДОУ Д/С № 10 «ЧЕБУРАШКА»

с. КРАСНОЯРСКОЕ
2024 года

Свод 10 дней

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

	10 дней		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)
			Б	Ж	У		С
	1 день		30.89	35.468	171.76	1115.46	24.69
	2 день		26.34	27.59	155.99	988.77	28.27
	3 день		37.25	23.3	150.75	973.19	20.78
	4 день		34.01	30.98	163.81	1093.08	42.88
	5 день		31.77	22.57	150.26	933.74	32.38
	6 день		30.7	35.26	160.63	980.51	27.92
	7 день		34.91	31.70	188.99	1187.83	14.39
	8 день		29.58	26.77	164.02	994.37	29.14
	9 день		25.83	27.25	146.79	954.74	25.62
	10 день		25.68	22.11	157.73	930.13	18.14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		30.70	28.30	161.07	1015.18	26.42
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах			32	35	152.25	1050	
							1

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин (мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Бутерброд с маслом сливочным	10/30.	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Суп молочный с гречневой крупой	200	4.81	5.07	16.83	132.4	0.904	94
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
ИТОГО за завтрак	350	7.3	12.63	38.44	296.4	0.924	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый в ассортименте	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
итого за 2 завтрак		0.45	0.15	22.8	94	6	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1.44	3.928	6.78	35.49	14.76	67
Шницель мясной	60	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09	282
Соус сметанный	15	0.07	1.91	1.18	30.78	0.028	354
Макароны отварные	120	4.1	3.6	19.56	134.76	1.76	317
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.15	20.00	84.75	0.150	376
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
Хлеб пшеничный	23	1.75	0.21	11.43	51.98	0	
ИТОГО за обед	396	18.55	17.148	77.57	529.96	16.788	
ПОЛДНИК							
кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
кондитерские изделия(вафли, печенье, пряник, зефир, конфета)	30	2.25	3.54	22.32	125.1	0	
ИТОГО за полдник	180	4.59	5.54	32.95	195.1	0.98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	926	30.89	35.47	171.76	1115.46	24.69	
потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		
							2

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	Нормы
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Бутерброд с маслом сливочным	10/30.	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Каша жидкая молочная рисовая с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	3.31	3.95	25.2	150	0	185
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
ИТОГО за завтрак		8.91	14.22	52.78	375	1.2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК*							
фрукты свежие(бананы, яблоко,груши)	100	1.5	0.5	21	95	10	368
ИТОГО за 2завтрак		1.5	0.5	21	95	10	
ОБЕД							
суп картофельный с клецками	200/20	1.675	2.688	10.06	69.80	1.07	85/120
Биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	60/5	8.02	2.82	5.99	81.00	8.23	255
Капуста тушеная	120	2.4	4.6	12.7	100	6.9	336
Кисель из сока натурального	150	0.2	0	22.65	91.5	0.82	382
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
Хлеб пшеничный	23	1.75	0.21	11.43	51.98	0	
ИТОГО за обед		15.655	12.508	72.986	478.26	17.048	
ПОЛДНИК							
кондитерские изделия(вафли, печенье, пряник, зефир. конфета)	30	0.23	0.35	2.23	12.51	0	
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
ИТОГО за полдник		0.270	0.36	9.22	40.51	0.02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		26.34	27.59	155.99	988.77	28.27	
потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		
							3

Неделя: Первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	60/5	8.91	7.81	9.21	144	0.12	229
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394
ИТОГО за завтрак		11.56	10.14	20.52	221	1.31	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый в ассортименте	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
итого за 2 завтрак		0.45	0.15	22.8	94	6	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1.45	3.9	10.19	82	8.23	57
котлеты, рубленые из птицы с маслом сливочным	60/5	11.66	2.75	9.98	111	0.1	305
Макароны отварные	120	4.1	3.6	19.56	134.76	1.76	317
Компот из свежих плодов (яблок)	150	0.12	-	21.75	87.45	2.400	372
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
Хлеб пшеничный	33	2.51	0.30	16.40	74.58	0.00	
ИТОГО за обед		21.38	10.83	86.86	542.99	12.49	
ПОЛДНИК							
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	45.2	0	
ИТОГО за полдник		3.86	2.18	20.57	115.2	0.98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37.25	23.30	150.75	973.19	20.78	
потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		
							4

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Бутерброд с сыром маслом сливочным	10/5/30	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
Каша жидкая молочная пшеница с сахаром и маслом сливочным	150/5./5	3.31	3.95	25.2	150	0	185
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
ИТОГО за завтрак		8.08	10.84	46.75	317	0.09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
фрукты свежие(бананы, яблоко,груши)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
итого за 2 завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
икра свекольная	45	0.98	0.2	4.8	42.2	2.3	54
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.27	13.74	83.8	6.6	82
Плов из птицы	60/100	16	14.78	26.76	304.00	0.41	304
Кисель из кураги	150	0.78	-	30.92	126.9	22.50	380
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
ИТОГО за обед		21.44	17.53	85.20	610.1	31.81	
ПОЛДНИК							
кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
Хлеб пшеничный	23	1.75	0.21	11.43	51.98	0	
ИТОГО за полдник		4.09	2.21	22.06	121.98	0.98	0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		34.01	30.98	163.81	1093.08	42.88	
потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		
							5

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
суп молочный с манной крупой	200	4.81	5.07	16.83	132.4	0.94	94
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	45.2	0	
ИТОГО за завтрак		8.67	7.25	37.40	247.6	1.92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый в ассортименте	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
итого 2 завтрак		0.45	0.15	22.8	94	6	
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.2	13.05	107.8	4.64	81
Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	20/1,5	0.6	0.9	1.30	15.60	1.2	131
Голубцы ленивые	120/15.	10.61	6.81	15.04	164.00	15.03	298/355.
Компот из свежих плодов(яблок)	150	0.12	-	21.75	87.45	2.400	372
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
Хлеб пшеничный	33	2.51	0.30	16.40	74.58	0.00	
ИТОГО за обед		19.77	12.49	76.52	502.63	23.27	
ПОЛДНИК							
кондитерские изделия(вафли, печенье, пряник, зефир, конфета)	30	0.23	0.35	2.23	12.51	0	
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394
итого за полдник		2.88	2.68	13.54	89.51	1.19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		31.77	22.57	150.26	933.74	32.38	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		
							6

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Бутерброд с маслом сливочным	10/30.	2.45	7.55	14.52	136	0	1
Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5.	5.3	10.7	5.6	140	0.15	215
Икра кабачковая(консервы)	45	0.36	1.8	1.95	24.75	5.07	36
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
ИТОГО за завтрак		8.15	20.06	29.06	328.75	5.24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
фрукты свежие(бананы, яблок, груши)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
итого за завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1.45	3.9	10.19	82	8.23	57
Биточки рыбные, запеченные, с маслом сливочным	60/5	8.02	2.82	5.99	81.00	0.26	255
Картофель в молоке	120	2.4	3.84	16.35	2.58	1.44	319
Сок фруктовый в ассортименте	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
Хлеб пшеничный	23	1.75	0.21	11.43	51.98	0	
ИТОГО за обед		15.61	11.20	75.74	364.76	15.93	
ПОЛДНИК							
Пирожки, печенные из дрожжевого теста, с повидлом	60	4.2	1.6	35.4	173	1.7	454
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
итого за полдник		6.54	3.6	46.03	243.00	2.68	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		30.7	35.26	160.63	980.51	27.92	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Закрытый бутерброд с повидлом	10/5/30.	2.45	3.93	21.06	129	0.05	5
Суп молочный с овсяными хлопьями	200	4.81	5.07	16.83	132.4	0.904	94
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394
ИТОГО за завтрак		9.91	11.33	49.20	338.4	2.144	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый в ассортименте	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
итого за 2 завтрак		0.45	0.15	22.8	94	6	
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.2	13.05	107.8	4.64	81
Тефтели мясные	60/60	8.83	6.24	10.30	133.00	0.45	287/354.
каша вязская пшеничная	124	3.12	3.6	20.28	129.6	0.024	314
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.15	20.00	84.75	0.150	376
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	0.03
Хлеб пшеничный	23	1.75	0.21	11.43	51.98	0	0.02
ИТОГО за обед		19.96	14.68	84.04	560.33	5.26	771.05
ПОЛДНИК							
кондитерские изделия(вафли, печенье, пряник, зефир конфета)	30	2.25	3.54	22.32	125.1	0	
кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
ИТОГО за полдник		4.59	5.54	32.95	195.10	0.98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		34.91	31.70	188.99	1187.83	14.39	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		

Адрес: Троица
 Наименование: Второе
 Состав: овощной салат
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Нормы
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	Рекомендуемые
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.2	18.83	145.2	0.24	93
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	45.2	0	
ИТОГО за завтрак		9.6	7.38	39.4	260.4	1.22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (банан, яблок, груши)	100	1.5	0.5	21	95	10	368
Итого за 2 завтрак		1.5	0.5	21	95	10	
ОБЕД							
Салат из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1.44	3.928	6.78	35.49	14.76	67
Котлета, рубленая из птицы	60	9.63	8.68	9.98	157.00	0.54	305
Соус сметанный	15	0.07	1.91	1.18	30.78	0.028	354
Рис припущенный	120	2.9	3.43	29.33	159.96	0.17	316
Компот из свежих плодов (яблок)	150	0.12	-	21.75	87.45	2.400	372
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
Хлеб пшеничный	33	2.51	0.30	16.40	74.58	0.00	
ИТОГО за Обед		18.21	18.53	94.40	598.46	17.90	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник, зефир, конфета)	30	0.23	0.35	2.23	12.51	0	0
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Итого за полдник		0.27	0.36	9.22	40.51	0.02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		29.58	26.77	164.02	994.37	29.14	
Нормы физиологических потребностей в энергии и		32	35	152.25	1050		
							9

Неделя: Вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	№рецептуры
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	45.2	0	
Суп молочный с манной крупой	200	4.81	5.07	16.83	132.4	0.904	94
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
ИТОГО за завтрак		6.37	5.26	33.76	205.6	0.924	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК*							
Сок фруктовый в асортименте	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
итого за 2 завтрак		0.45	0.15	22.8	94	6	
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя	200/20	1.77	4.05	9.57	81.80	0.5	86/118.
Птица тушеное в соусе с овощами	30/150	9.09	6.62	16.49	161.00	7.34	302
Компот из свежих плодов (яблок)	150	0.12	-	21.75	87.45	2.400	372
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
Хлеб пшеничный	23	1.75	0.21	11.43	51.98	0	
ИТОГО за Обед		14.27	11.16	68.22	435.43	10.24	
ПОЛДНИК							
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
кондитерские изделия(вафли, печенье, пряник, зефир, конфета)	30	2.25	3.54	22.32	125.1	0	
итого за полдник		4.59	5.54	32.95	195.1	0.98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		25.68	22.11	157.73	930.13	18.14	
Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		
						10	

Дети: Настя
 Пол: Женский
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)	Нормы
ЗАВТРАК		Б	Ж	У		С	
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Икра кабачковая(консервы)	45	0.36	1.8	1.95	24.75	5.07	36
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120/4	3.96	4.2	18.6	130.8	0.02	314
Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
ИТОГО за завтрак		9.92	16.27	48.13	380.55	6.2904	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
фрукты свежие(бананы, яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
итого за 2 завтрак		0.4	0.4	9.8	44	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	2.23	13.6	82.6	6.6	80
тефтели рыбные тушеные	60/15	7.5	2.39	8.28	85.00	0.28	261/354
		0.07	1.91	1.18	30.78	0.028	
картофель отварной	120	2.28	3.4	18.4	113.88	2.25	318
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.15	20.00	84.75	0.150	376
Хлеб ржаной	28	1.54	0.28	8.98	53.2	0.000	
ИТОГО за Обед		13.72	10.36	70.44	450.21	9.31	
ПОЛДНИК							
чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Хлеб пшеничный	23	1.75	0.21	11.43	51.98	0	
итого за полдник		1.79	0.22	18.42	79.98	0.02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		25.83	27.25	146.79	954.74	25.62	
потребностей в энергии и пищевых веществах		32	35	152.25	1050		
							1/1