

ный возраст до 3 лет

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Детский сад «Колокольчик»
О.А. Акчурина



приказ от 01.08.2023 № 102

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей раннего возраста до 3-х лет, 10,5- часовой режим функционирования

МКДОУ «Детский сад «Колокольчик» г. Палласовки Волгоградской области.

риём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша вязкая яичневая молочная	150,00	3,27	0,44	0,36	105,75	0	307
	Кофейный напиток с молоком	160,00	1,15	1,15	12,45	81,78	0,88	253
	Бутерброд с маслом	30,00/4,00	2,2	4,2	14,2	104,9	0	16
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочные)	125,00	0,62	0,12	12,37	53,75	2,5	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,4	1,85	2,3	27,48	3,97	45
	Суп картофельный с крупой	150,00	1,3	1,7	8,57	54,9	4,95	80
	Рагу овощное с мясом	160,00	1,55	4,77	12,6	99,55	21,43	331
	Компот из сухофруктов	150,00	0,45	0,07	23,77	98,25	0	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	70,1
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70,00	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	289
	Кисель	150,00	0,0	0,0	13,5	46,5	0,0	233
Итого за 1 день			19,6	18,95	144,75	951,86	34,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая пшеничная молочная	150,00	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96
	Какао с молоком	160,00	1,06	1,1	11,55	80	0,9	248
	Сыр порционный	7,00	1,6	2,07	0	25,43	0	14
	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
II Завтрак								
	Яблоки	100,00	0,35	0,35	9,76	18,6	3,96	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,53	2,94	2,17	37,33	7,03	35
	Свекольник на м/б со сметаной	150,00	2,4	3,7	7,8	81,8	5,6	34
	Гуляш из говядины	50,00	6,7	4,78	3,80	85,2	0,86	
	Макароны отварные с маслом	110,00	3,8	7,08	24,03	173,63	0	204
	Компот из сухофруктов	150,00	0,45	0,07	23,77	98,25	0	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	70,1
Полдник								
	Лапшевник творожный	60,00	4,05	4,56	10,89	73,5	0,6	148
	Кофейный напиток	150,00	1,1	0,9	16,8	80,25	0,75	432
	Соус сметанный	15,00	0,21	0,6	0,96	10,2	0	371
Итого за 2 день			32,87	35,47	168,37	1099,24	21,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша вязкая манная молочная	150,00	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	Чай с молоком	160,00	2,82	2,48	12,06	82,13	1,26	394
	Бутерброд с повидлом	30,00/5,00	2,13	0,22	18,49	84,7	0,01	2
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125,00	0,62	0,12	12,37	53,75	2,5	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,37	2,27	1,86	30,5	2,0	21
	Суп из овощей на к\б	150,00	1,8	2,52	6,12	54,6	6,6	95
	Суфле куриное	50,00	8,24	8,66	1,53	116,6	0,02	310
	Греча	110,00	5,01	6,3	25,00	176,9	0	168
	Компот из сухофруктов	150,00	0,45	0,07	23,77	98,25	0	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	70,1
Полдник								
	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Икра кабачковая	20,00	0,24	0,94	1,54	15,6	1,92	93
	Лимонный напиток	150,00	0,11	0,01	18,32	72	4,8	282
	Печенье	10,00	0,75	1	7,45	41,7	0	26
Итого за 3 день			35,34	35,14	167,76	1130,43	20,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша вязкая рисовая молочная	150,00	4,16	5,6	19,56	144	1,46	173
	Кофейный напиток с молоком	160,00	1,1	1,1	12,45	81,78	0,88	253
	Сыр порционный	7,00	1,6	2,07	0	25,4	0	14
	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
I Завтрак								
	Яблоки	100,00	0,35	0,35	9,76	47,05	10	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,41	1,56	2,57	26	3,6	22
	Щи со сметаной	150,00	1,74	2,46	3,12	41,4	12	83
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	160,00	15,98	13,77	19,96	270,83	11,77	89
	Компот из сухофруктов	150,00	0,45	0,07	23,77	98,25	0	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	70,1
Полдник								
	Пирожок печеный с овощным фаршем	70,00	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	11,25	45	0	430
Итого за 4 день			35,81	33,35	166,46	1144,01	61,31	

приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,42	2,94	13,02	93	0,6	112
	Какао с молоком	160,00	1,06	1,15	11,55	80	0,88	248
	Бутерброд с маслом	30,00/4,00	2,2	4,2	14,2	104,9	0	16
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125,00	0,62	0,12	12,37	53,75	2,5	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,48	1,53	2,31	24,9	8,1	40
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150,00	2,24	1,78	11,98	118,9	7,49	30
	Плов из птицы	160,00	30,28	32,57	26,62	521,48	1,6	140
	Компот из сухофруктов	150,00	0,45	0,07	23,77	98,25	0	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	701
Полдник								
	Сырники из творога с повидлом	70,00	10,33	7,5	22,69	200,32	6,71	219
	Кофейный напиток	150,00	1,12	0,97	16,8	80,25	0,75	432
Итого за 5 день			55,26	53,18	175,46	1472,45	28,63	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак								
	Каша вязкая пшеничная молочная	150,00	5,27	6,08	21,29	159,75	0,8	91
	Какао с молоком	160,00	1,06	1,15	11,55	80	0,88	248
	Сыр порционный	7,00	1,61	2,08	0,00	25,43	0,5	14
	Батон	30,00	2,3	0,90	15,40	78,6	0	10
II Завтрак								
Обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125,00	0,88	0,00	16,63	70	1,4	15
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,56	2,28	2,04	31,9	2,23	53
	Суп картофельный с крупой	150,00	1,3	1,7	8,57	54,9	4,95	80
	Жаркое по-домашнему	160,00	6,0	4,2	11,7	181,8	6,53	153
	Компот из сухофруктов	150,00	0,36	0,00	17,7	67,5	0,1	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	701
Полдник								
	Булочка домашняя	60,00	4,33	8,25	28,73	155,5	0,23	274
	Кисель	150,00	0,0	0,00	13,5	46,5	0	233
	Итого за 6 день		26,73	26,99	167,26	1048,58	17,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша вязкая манная молочная	150,00	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	Кофейный напиток с молоком	160,00	1,15	1,15	12,45	81,78	0,88	253
	Бутерброд с маслом	30,00/4,00	2,2	4,2	14,2	104,9	0	16
II Завтрак								
	Яблоки	100,00	0,35	0,35	9,8	47,05	10	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,45	1,5	2,7	26,25	10,6	5
	Рассольник на м/б со сметаной	150,00	2,53	1,4	9,18	71,05	3,65	32
	Гуляш из говядины	50,00	6,7	4,77	3,8	85,21	0,85	591
	Рис отварной	110,00	2,6	6,94	27,09	181,31	0	168
	Компот из сухофруктов	150,00	0,45	0,07	23,77	98,25	0	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	701
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью	60,00	6,96	6,17	14,26	140,4	0,42	238
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	11,25	45	0	430
	Соус сметанный	15,00	0,21	0,6	0,96	10,2	0	371
Итого за 7 день			31,47	33,18	168,43	1132,1	27,86	

рём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Геркулес»	150,00	4,76	3	16,4	140,25	1,46	93
	Чай с молоком	160,00	2,83	2,48	12,06	82,13	1,15	394
	Сыр порционный	7,00	1,61	2,07	0	25,4	0	14
	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125,00	0,62	0,12	12,37	53,75	2,5	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,48	1,53	2,31	24,9	8,1	40
	Борщ на м/б со сметаной	150,00	2,31	1,3	4,06	48,73	7,48	28
	Пюре картофельное	110,00	2,23	3,84	13,24	104,13	13,16	206
	Тефтели	50,00	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	174
	Компот из сухофруктов	150,00	0,45	0,07	23,77	98,25	0	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	701
Полдник								
	Омлет натуральный	60,00	4,71	5,43	1,92	74,95	0,1	77
	Кофейный напиток	150,00	1,12	0,97	16,8	80,25	0,75	432
	Печенье	10,00	0,75	1	7,45	41,7	0	26
Итого за 8 день			33,64	29,84	151,15	1057,24	35,26	

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150,00	4,74	7,64	19,76	167,37	0,67	84
	Кофейный напиток с молоком	160,00	1,1	1,1	12,45	81,78	0,9	253
	Бутерброд с повидлом	30,00/5,00	2,13	0,22	18,49	84,7	0,01	2
II Завтрак								
	Фрукты	100	0,35	0,35	9,76	47	10	15
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,59	1,57	2,9	28,26	4,6	25
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	3,07	3,21	9,67	79,95	3,5	81
	Рыба тушеная в томате с овощами	50,00	1,74	1,98	3,55	41,8	3	625.1
	Капуста тушеная	110,00	2,18	4,08	10,44	86,9	18	132
	Компот из сухофруктов	150,00	0,45	0,07	23,77	98,25	0	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	70,1
Полдник								
	Пирожок печеный с овощным фаршем	70,00	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294
	Лимонный напиток	150,00	0,11	0,01	18,32	72	4,8	282
Итого за 9 день			24,03	25,62	177,73	1019,71	67,08	

приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	150,00	5,24	7,8	18,75	166,8	0,67	64
	Чай с сахаром	160,00	0,16	0,08	12	48	0	430
	Сыр порционный	7,00	1,61	2,07	0	25,4	0	14
	Батон	30,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0	10
II Завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125,00	0,62	0,12	12,37	53,75	2,5	442
Обед								
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30,00	0,24	0,03	0,75	4,2	3	70
	Суп с клецками на курином бульоне	150,00	3,09	4,02	10,8	99,7	3	37
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	3,8	7,1	24,00	173,6	0	204
	Куриная подлива	50,00	8,84	7,13	2,27	108,3	0,34	56
	Компот из сухофруктов	150,00	0,45	0,07	23,77	98,25	0	402
	Хлеб ржаной	30,00	1,97	0,25	12,68	61,2	0	40
	Хлеб пшеничный	15,00	1,09	0,1	7,47	35,5	0	70,1
Полдник								
	Пудинг из творога с рисом	60,00	7,34	4,97	9,47	112	0,09	236
	Какао с молоком	150,00	1	1,08	10,83	75	0,83	248
	Соус сметанный	15,00	0,21	0,6	0,96	10,2	0	371
Итого за 10 дней			37,96	36,32	161,52	1150,5	10,43	

Возраст до 3 лет

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	C, мг
Среднее значение за период	33,3	32,8	164,9	1120,6	32,4
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	2,9	2,9	14,71		