

Утверждено
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 13»

Свирина С.М



«30» августа 2024

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период МБДОУ «Детский сад № 13»

Возрастная категория:
С 1 года до 3-х лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша геркулесовая молочная	160	7,65	10,58	23,72	0,45	219,95
	Печенье	40	6,5	9,9	20,67	0,9	200,8
397	Какао с молоком	150	2,7	2,88	9,3	0,45	75,75
	Итого по приему пищи	350	16,85	23,36	53,69	1,8	496,5
2-й завтрак							
399	Сок	100	0,4	0,4	9,8	2,0	44
	Итого по приему пищи	100	0,4	0,4	9,8	3,8	44
Обед							
101	Суп картофельный с зеленым горошком и грудкой	170	2,7	4,97	16,64	5,7	118,3
277	Гуляш куриный	60	13,45	8,5	19,54	0,71	108
	Макароны	100	0,34	1,26	2,4		22,35
	Огурец	30					
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	0,4	29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7		87
	Итого по приему пищи	550	21,23	21,53	75,85	6,1	365,5
Полдник							
400	Молоко	100	16,2	6,4	74,78	15,19	61,3
	Хлеб пшеничный	20	2,46	1,39	32,44		208,5
	Итого по приему пищи	120	18,66	7,79	107,22	15,19	269,8
Ужин							
230	Ленивые вареники	120	3,05	3,62	29,62	0,33	157,5
382	Кисель	150	0,25	0,05	13,49	2,0	52,98
	Итого по приему пищи	270	3,33	3,67	43,11	2,33	210,48
	Итого за день	1390	60,44	56,75	289,67	39,58	1386,28
Содержимое белков, жиров и углеводов за 1 день 1% от калорийности в норме.							

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша рисовая	160	7,65	10,04	26,72	0,45	229,55
1	Бутерброд сыром и маслом	30/4/8	3,1	8,41	20,7	1,2	172
395	Кофе на молоке	150	3,54	3,67	10,26		88,45
	Итого по приему пищи	352	14,29	22,12	57,68		490
2-й завтрак							
399	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	2,0	46
	Итого по приему пищи	100	0,4	0,3	10,3		46
Обед							
66	Щи с мясом	170	3,3	5,2	19	12,4	132
282	Котлета мясная	50	10,32	8,15	2,62	1,2	125
	Картофельное пюре	110	3,06	4,8	20,43		137,25
318	Помидор	30					
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19		29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7		87
	Итого по приему пищи	550	20,18	18,85	65,94		511,1
Полдник							
400	Кефир	100	5,04	5,76	19,8	15,14	153
469	Выпечка с изюмом	40	3	1,16	20,56		106
	Итого по приему пищи	140	8,04	6,92	40,36		259
Ужин							
249	Рыба в омлете	120	30,4	37	24,22	11,0	275,2
392	Чай с сахаром и лимоном	150	0,17	0,08	26,83	23,0	108,8
	Итого по приему пищи	270	30,57	37,08	51,05	22,5	384
	Итого за день	1412	73,48	85,27	225,33	66,39	1690,1
Содержание белков, жиров и углеводов на день 5 % от калорийности в норме.							

День: среда
Неделя первая
Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшеничная	100	9,15	10,68	2,81	0,43	144
1	Бутерброд с маслом	30/4	6,5	9,9	20,67	0,12	200,8
395	Кофе на молоке	150	0,03	0,01	4,99		20
	Итого по приему пищи	284	15,68	20,59	28,47	0,55	364,80
2-й завтрак							
399	Сок	180			20,7	27,1	82,7
	Итого по приему пищи	180	0	0	20,7	27,1	82,7
Обед							
75	Рассольник с мясом	170	3,32	2,5	22,39	3,8	121,46
297	Голубцы в сметанном соусе	130	11,32	30,4	12,99	12,0	191,77
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	0,3	29,8
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7		87
	Итого по приему пищи	490	19,38	39,7	72,65	16,1	430,03
Полдник							
400	Молоко	100	6	6,4	9,4	0,2	120
	Хлеб пшеничный	20	3,3	1,35	24,9		123
	Итого по приему пищи	120	9,3	7,75	34,3	0,2	243
Ужин							
234	Пудинг творожный	120	22,47	9,14	24,73	0,33	371
382	Кисель	150	2,82	2,88	10,94	2,0	80,35
	Итого по приему пищи	270	25,29	12,02	35,67	2,33	451,35
	Итого за день	1088	69,65	80,06	191,79	54,08	1571,88
Содержание белков, жиров и углеводов на 1 день 3 % от калорийности в норме.							

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша из смешанных круп молочная с сахаром	160	7,2	9,63	31,27	0,9	242,45
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	3,1	8,41	20,7	0,45	172
395	Кофе на молоке	150	2,82	2,88	10,94	1,35	80,35
	Итого по приему пищи	352	13,12	20,92	62,91	2,7	494,8
2-й завтрак							
399	Фрукт	100	1,5	0,5	21	0,15	95
	Итого по приему пищи	100	1,5	0,5	21		95
Обед							
56	Борщ с мясом	170	7,91	5,82	10,98	5,7	128
	Тефтеля	60	12,44	9,24	12,56	0,71	183
	Гречка	120	2,73	8,94	17,37		157,77
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19		29,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,3	87
	Итого по приему пищи	550	26,58	24,7	64,8	17,46	585,62
Полдник							
400	Кефир	180	5,04	5,76	19,8	15,14	144
	Выпечка	40	2,25	0,87	15,42	0,3	79,5
	Итого по приему пищи	110	7,29	6,63	35,22	15,44	223,5
Ужин							
249	Рыбная котлета	60	18,86	8,53	3,6	12,14	166,22
	Картофельное пюре	100	0,46	2,06	1,97	1,2	26,1
	Чай с сахаром	150	5,0	1,12	5,12	0,71	18,02
	Итого по приему пищи	160	19,32	10,59	5,57	14,31	192,32
	Итого за день	1302	67,81	63,34	189,5	33,8	1591,24
Содержание белков, жиров и углеводов на день 5 % от калорийности в норме.							

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша гречневая молочная	160	8,7	10,26	29,27	0,43	242,45
	Бутерброд с маслом	30/4	6,5	9,9	20,67	0,12	200,8
397	Какао с молоком	180	3,54	3,67	10,26		88,15
	Итого по приему пищи	374	18,74	23,83	60,2	0,43	531,60
2-й завтрак							
399	Сок	120			20,7	2,0	82,8
	Итого по приему пищи	120	0	0	20,7	2,0	82,8
Обед							
80	Суп полевой с мясом	170	5,49	5,27	16,32	1,24	134,75
297	Овощное рагу с мясным рулетом	130	9,98	8,11	8,04	22,10	191,77
	Огурец	40					
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	0,3	29,8
	Хлеб ржаной	40	2,25	0,87	15,42		79,5
	Итого по приему пищи	530	19,16	20,45	60,35	0,3	389,05
Полдник							
400	Молоко	100	16,2	6,4	9,4	12,1	61,3
	Печенье	20	3,3	1,35	24,9		123
	Итого по приему пищи	120	19,5	7,75	34,3	12,1	184,3
Ужин							
291	Печеночная запеканка	70	21,88	15,44	21,05	24,0	312,29
	Салат из моркови	50	0,21	0,44	11,02	2,0	11,24
	Чай с сахаром	150	0,17	0,08	26,83		108,8
	Итого по приему пищи	270	25,29	12,02	35,67	2,33	451,35
	Итого за день	1464	79,66	61,59	299,83	54,08	1619,88
Содержание белков, жиров и углеводов на 1 день 2 % от калорийности в норме.							

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша рисовая молочная	160	8,05	9,98	27,12	0,45	225,75
1	Кофейный напиток с молоком	150	2,82	2,88	10,94		80,35
	Печенье	40	13,97	21,27	58,76		178
	Итого по приему пищи	350	24,84	34,13	96,82	0,45	484,1
2-й завтрак							
399	Фрукт	130			20,7	2,0	82,8
	Итого по приему пищи	130	0	0	20,7	2,0	82,8
Обед							
87	Суп рыбный	170	3,19	2,12	27,34	11,04	137,45
291	Бефстроганов из печени	60	9,79	11,47	5,53	12,4	167
	Гречка	110	2,85	4,03	28,47		165
	Помидор	30					
376	Компот из сухофруктов	150	1,44	6,2	20,57	0,3	29,8
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7		87
	Итого по приему пищи	560	20,57	20,45	60,35	24,04	389,05
Полдник							
400	Молоко	100	3,54	3,67	10,26	14,0	88,45
	Хлеб пшеничный	20	3,88	3,44	29,6		161,2
	Итого по приему пищи	120	7,42	7,11	39,86	14,0	249,65
Ужин							
234	Пудинг творожный с изюмом	130	12,28	11,99	23,68	0,33	204
	Кисель	150	0,2	0,1	7,19	2,0	29,85
	Итого по приему пищи	280	12,30	12,0	30,87	2,33	233,85
	Итого за день	1440	64,03	71,71	290,17	34,08	1636,65
Содержание белков, жиров и углеводов на 1 день 2 % от калорийности в норме.							

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин «С»	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша пшеничная молочная	160	4,15	4,77	29,53	0,45	180
1	Бутерброд с маслом	40	6,5	9,9	20,67	1,2	200,8
397	Какао с молоком	150	0,03	0,01	4,99		20
	Итого по приему пищи	350	10,68	14,61	55,19	1,65	400,8
2-й завтрак							
399	Сок	100	0,4	0,3	10,3	2,0	82,8
	Итого по приему пищи	100	0,4	0,3	10,3		82,8
Обед							
81	Суп гороховый	170	9,6	3,76	22,82	10,2	161,36
276	Жаркое по домашнему	130	3,85	4,02	26,47	21,4	157
	Огурец	40					
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19		29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7		87
	Итого по приему пищи	530	18,19	14,58	86,56	31,6	435,16
Полдник							
400	Кефир	100	6	6,4	9,4	12,4	120
458	Ватрушка	50	3	1,16	32,76	0,3	154
	Итого по приему пищи	150	9	7,56	42,16	12,7	274
Ужин							
206	Макароны с сыром	130	22,98	16,06	22,95	0,4	330,68
391	Чай с сахаром	150	0,17	0,08	26,83		108,8
	Итого по приему пищи	270	30,57	37,08	51,05	0,4	384
	Итого за день	1410	61,02	52,96	254,39	66,39	1632,24
Содержание белков, жиров и углеводов на день 2 % от калорийности в норме.							

День: среда
Неделя вторая
Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша геркулесовая молочная	160	8,05	9,98	27,12	0,45	225,75
1	Бутерброд с маслом	30/4	6,5	9,9	20,67	0,12	200,8
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,82	2,88	10,94		80,35
	Итого по приему пищи	344	17,37	22,76	58,73	0,57	506,9
2-й завтрак							
399	Фрукт	120	0	0	20,7	82,8	20
	Итого по приему пищи	120	0	0	20,7	82,8	20
58	Свекольник с мясом	170	3,35	3,81	27,63	151,34	8.23
277	Гуляш из мяса с рисом	120	12,44	9,24	12,56	183	0.01
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19	29,85	0.03
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0
	Итого по приему пищи	480	19,29	13,75	64,08	451,19	8.27
400	Молоко	100	3,54	3,67	10,26	88,15	2.05
	Хлеб пшеничный	20	3,88	3,44	29,6	161,2	0
	Итого по приему пищи	120	7,42	7,11	39,86	249,35	2.05
255	Рыбная котлета	60	11,39	4,37	31,44	209,97	0.26
132	Салат овощной	100	1,2	3,2			8.29
382	Кисель	150	0,8	0,05	25,7	106,56	1.05
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	0
	Итого по приему пищи	340	15,64	8,49	72,56	396,03	9.6
	Итого за день	1490	59,72	52,11	255,93	1686,27	40.9
Содержание белков, жиров и углеводов на 1 день 4 % от калорийности в норме.							

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша манная молочная	160	8,05	9,98	27,12	0,45	225,75
1	Бутерброд с маслом	30/4	6,5	9,9	20,67		200,8
395	Какао с молоком	150	2,82	2,88	10,94		80,35
	Итого по приему пищи	344	17,37	22,76	58,73	0,45	506,9
2-й завтрак							
399	Сок	100			20,7	2,0	82,8
	Итого по приему пищи	100	0	0	20,7	2,0	95
Обед							
85	Суп картофельный с клецками и мясом	170	3,35	3,81	27,63	11,4	151,34
132	Солянка с мясом	120	12,44	9,24	12,56	8,4	183
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19		29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7		87
	Итого по приему пищи	310	19,29	24,7	64,08	19,8	451,19
Полдник							
401	Кефир	100	6	6,4	9,4	10,1	120
469	Пирог открытый с повидлом	50	3	1,16	32,76		154
	Итого по приему пищи	150	9	7,56	42,16	10,1	274
Ужин							
219	Омлет	60	11,39	4,37	31,44	1,2	209,97
10	Салат с зеленым горошком	100	0,46	2,06	1,97	3,4	26,1
392	Чай с лимоном	150	0,8	0,05	5,12		106,56
	Итого по приему пищи	310	12,65	6,48	44,1	4,6	192,32
	Итого за день	1272	67,81	63,34	229,77	37,4	1591,24
Содержание белков, жиров и углеводов на день 3 % от калорийности в норме.							

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
185	Каша гречневая молочная	160	8,05	9,98	27,12	0,45	225,75
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	3,1	8,41	20,7		172
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,82	2,88	10,94		80,35
	Итого по приему пищи	352	13,97	21,27	58,76	0,43	478,1
2-й завтрак							
399	Фрукт	120	0	0	20,7	2,0	82,8
	Итого по приему пищи	120	0	0	20,7	2,0	82,8
Обед							
	Суп вермишелевый с курицей	170	3,35	3,81	27,63	12,4	151,34
305	Куриная котлета	40	12,44	9,24	12,56	10,2	183
	Картофельное пюре	100	10,2	7,02	11,02		154
	Огурец	30					
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	7,19		29,85
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7		87
	Итого по приему пищи	530	29,49	20,77	75,1	22,9	605,19
Полдник							
393	Лимонник	100	6	6,4	9,4	27,2	120
	Печенье	50	3	1,16	32,76		154
	Итого по приему пищи	150	9	7,56	42,16	27,2	274
Ужин							
137	Рагу из овощей	60	11,39	4,37	31,44	0,2	209,97
	Чай с сахаром	150	0,8	0,05	25,7		106,56
	Итого по приему пищи	210	12,9	4,42	57,14	0,2	316,53
	Итого за день	1362	65,36	54,02	253,86	75,78	1756,62
Содержание белков, жиров и углеводов на 1 день 4% от калорийности в норме.							