

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Кебаньельский детский сад «Сказка»**

Утверждаю:
заведующий МДОУ Кебаньельский
детский сад «Сказка»
_____ О.В.Иванушкина
Приказ № 23 от 28.01.2022г.

**ПРИМЕРНОЕ
десятидневное меню**

для детей от 1,6 лет до 3 лет

МДОУ Кебаньельский детский сад «Сказка»

2022г

1 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
	Завтрак										
162	Каша геркулесовая	150	0,1	0,1	0,3	146,8	1,2	140	6,33	6,0	28,32
384	Чай с молоком	180	0,01	0,03	0,56	53,09	0,91	23	1,32	0,02	15,76
496	Бутерброд с маслом	60\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	226	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	95						42	0,2	-	10,1
	Обед										
1	Салат витаминный	40	0,04	0,03	5,7	26,6	0,84	46	1,1	9,1	106
68	Суп гороховый	180	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67	87	19,8	21,38	53,85
226	Котлета рыбная	60	0,04	0,05	0,11	26,38	0,43	127,2	9,70	3,60	14,00
303	Рис с маслом	120	0,09	0,03	0,00	3,2	0,5	150	2,42	3,39	22,20
403	Компот с чернослив.	180	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	81	0,33	0,2	21,8
	Хлеб ржаной	40						51	3,12	0,72	26,6
	Полдник										
405	Молоко	180	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	21,	5,59	6,38	10,08
447	Оладьи с повидлом	150	0,15	0,16	0,22	112,13	1,77	475	11,00	17,02	81,4

Ккал 1469

2 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
184	Завтрак Макаронные издел. с овощами	150	0,1	0,05	0,6	13,4	0,7	226	6,8	10,32	40,12
387	Какао с молоком	180	0,03	0,07	0,65	117,4	0,51	106	2,61	0,45	25,95
496	Бутерброд с маслом	60/10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	226	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	95						42	0,2	-	10,1
13	Обед Салат из свежих огурцов с зеленым луком	40	0,02	0,04	1,24	25,4	0,55	37	0,80	9,08	2,38
74	Суп крестьянский с крупой	180	0,06	0,04	5	26	0,58	100,0	2,21	5,95	12,9
282	Азу	130	0,07	0,08	3,14	13,6	1,63	140	13,72	14,56	7,46
400	Компот из яблок с лимоном	180	0,01	0,00	2,7	9,3	0,34	94	0,25	0,21	25,35
	Хлеб ржаной	40						51	3,12	0,72	26,6
394	Полдник Кисель	180	0,00	0,00	0,00	0,68	0,1	108,0	1,36	0,0	29,02
172	Маннны биточки		0,13	0,11	0,32	68,7	0,6		6,6	7,2	72,11
338	со сладким соусом	150	0,02	0,06	0,2	57,8	0,1	227	2,4	3,3	14,7

Ккал 1360

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		B	Ж	У
	Завтрак										
157	Каша Дружба	150	0,24	0,2	0,4	186,4	2,9	150	5,08	5,50	31,4
392	Кофейный напиток с молоком	180	0,01	0,03	0,12	56,46	0,08	56	1,4	0,02	17,4
496	Бутерброд с маслом	60\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	226	3,9	30,1	19,3
187									5,08	4,60	0,24
	Фрукты	95						42		-	
	Обед										
17	Овощи свежие	40	0,04	0,03	15,9	11,6	0,8	40	1	3,4	100,3
70	Суп вермишелевый	180	0,09	0,05	4,6	23,2	0,87	52	2,99	3,38	7,44
246	Гуляш мясной	60	0,04	0,05	0,08	10,36	0,83	280	9,5	8,6	8,9
294	Греча с маслом	120	0,07	0,05	0,00	9,25	2,99	150	1,33	4,62	25,76
311	Компот из плодов или ягод суш	180	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	90	0,33	0,2	21,8
403	Хлеб ржаной	40						51	3.12	0.72	26.6
	Полдник										
202	Сырники из творога со сладким соусом	150	0,06	0,2	0,4	84,4	0,5	62	17,0	3,7	25,0
381	Чай сладкий	180	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	56	0,12	0	15,4

Ккал 1255

4 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем Порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
167	Завтрак Каша рисовая	150	0,1	0,02	1,5	38,8	0,9	132	6,24	5,5	35,4
392	Кофейный напиток с молоком	180	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08	68	1,4	0,02	17,4
497	Бутерброд с маслом	60/10	0,03	0,02	0,00	6,4	0,26	226	1,6	15,1	19,3
	Сыр	10	0,05	0,08	0,1	188,4	0,5	62,	7	12,5	14,4
	Фрукты	95						42	0,2	-	10,1
6	Обед Салат из моркови	40	0,05	0,05	1,76	21,46	0,6	49	0,1	9,0	9,0
60	Борщ со свежей капустой	180	0,02	0,03	0,17	10,8	0,48	55	1,17	10,9	5,4
218	Рыба, запеченная в омлете	60	0,09	0,11	4,5	4,49	0,96	110	13,9	3,2	16,43
317	Картофельное пюре	120	0,1	0,05	0,15	35,6	0,9	109	1,9	1,2	6,26
399	Компот с с/фр	180	0,01	0,01		29,7	1,58	105	0,56	0,72	26,6
	Хлеб ржаной	40				56,37		51	3,12		
86	Полдник Суп молочный с макаронными изд.	130	0,06	0,13	0,9	125,6	0,3	95	4,8	1,6	17,2
498	Батон с повидлом	60	0,07	0,02	0,00	10,5	0,94	121	4,2	3,5	31,3
381	Чай сладкий	180	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	62,2	0,12	0	15,44

Ккал 1300

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем Порци и	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав		
			B1	B2	C	Ca	Fe		B	Ж	У
	Завтрак										
86	Суп молочный с макарон. изд	150	0.08	0.19	1,13	179,4	0,47	88	6,93	2,3	24,45
387	Какао с молоком	180	0.03	0.07	0.65	117.39	0.51	106	2,61	0,45	25,95
495	Бутерброд с маслом	60\10	0.05	0.05	0.00	12.8	0.5	226	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	95						42	0,2	-	10,1
	Обед										
18	Салат из свежих овощей	40	0,03	0,05	10,4	35,5	0,6	23	1,09	7,13	2,8
64	Рассольник	180	0.06	0.05	4.2	22.14	0.9	90	2,44	6,00	15,20
270	Котлета куриная	60	0.01	0.05	0.00	18.0	0.88	123	6,18	16,04	4,61
297	Греча	120	0.1	0.08	0.00	13.9	4.5	309	1,33	4,62	25,76
354	Соус томатный	40	0.01	0.01	1,72	3,09	0.4	24	0,54	4,10	5,24
410	Компот с изюмом	180						61	0,11	0,03	21,07
	Хлеб ржаной	40						51	3,12	0,26	26,6
	Полдник										
50	Винегрет.	120	0.04	0.03	1.64	19.8	0.58	138	1.26	9.15	6.95
	Хлеб ржаной	40						51	2.08	0.48	17.7
381	Чай сладкий	180	0.00	0.00	0.02	1.89	0.72	62.2	0.12	0	15.44
	Вафли	20						80			

Ккал 1474

5 день

№ рецепта	рием пищи, Наименование блюда	Объем Порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал	Химический состав		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
159	Завтрак Каша манная	150	0,07	0,1	0,2	96	0,56	196	7,9	6,0	45,0
386	Чай с молоком	180	0,030,03	0,07	1	113,8	0,14	64	2,61	0,45	25,95
497	Бутерброд с маслом	60\10		0,02	0,00	6,4	0,26	226,5	1,6	15,1	9,7
	Йогурт	100						120			
36	Обед Салат из свеклы и моркови	40	0,03	0,04	3,6	27,6	0,9	109,6	1,2	9,1	5,8
66	Суп овощной	180	0,06	0,04	5,33	23,2	0,68	78	3,0	4,13	12,3
250	Зразы с рисом	60	0,04	0,04	0,00	6,39	0,93	135	7,7	10,6	9,9
306	Макаронное изд. отварные.	120	0,05	0,02	0,00	11,4	0,9	150	5,5	5,3	31,3
402	Компот из свежих ягод	180	0,00	0,00	15,0	9,21	0,37	67	0,3	0,07	18,09
	Хлеб ржаной	40						51	3,12	0,72	26,6
195	Полдник Запеканка творожная со сладкой подливой	150	0,11	0,31	0,34	128,35	0,07	261	26,39	6,11	47
394	Кисель	180	0,00	0,00	0,00	0,68	0,1	109	1,36	0,0	29,02

Ккал 1458

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
Завтрак											
161	Каша пшеничная	150	0,15	0,14	0,3	140	1,3	183	7,44	4,65	32,47
383	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	1,2	2,92	0,9	62	0,07	0,01	15,31
495	Бутерброд с маслом	60\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	226	3,9	30,1	19,3
	Сыр	10						31	4,18	112,3	0,4
Фрукты											
		95						42			
Обед											
17	Салат из свежих овощей	40	0,04	0,03	15,9	11,46	0,82	40	1,00	9,17	3,46
67	Суп гороховый	180	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67	112	5,77	4,12	15,7
230	Тефтели рыбные в соусе	60	0,04	0,03	0,75	18,83	0,41	75	6,80	5,48	12,16
317	Картофельное пюре	120	0,1	0,05	0,15	35,6	0,9	109	1,9	1,2	6,26
399	Компот с с\фр.	180	0,01	0,01	0,15	56,4	1,6	112	0,56	1,2	6,21
	Хлеб ржаной	40						51	3,12	0,72	26,6
Полдник											
413	Булка «Пермская»	60	0,58	0,02	0,05	9,7	0,49	238	4,08	9,3	34,4
406	Кефир	180	0,06	0,30	1,40	240	0,20	94	5,60	4,38	8,18

Ккал 1374

8 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав,г		
			В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У
Завтрак											
165	Каша пшеничная	150	0,2	0,14	0,3	135,5	1,6	149	6,04	5,5	31,32
387	Какао с молоком	180	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	106	2,61	0,45	25,95
495	Бутерброд с маслом	60\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	226	3,9	30,1	19,3
187	Яйцо вареное	1 шт.	0,02	0,15	0,00	7,3	0,62	63	5,08	4,60	0,24
	Фрукты	95						42	0,2	-	10,1
Обед											
12	Огурцы свежие(нарезка)	40	0,01	0,03	0,9	13,9	0,45	38	0,7	9,08	2,2
63	Рассольник со сметаной	180	0,07	0,05	6,58	46,9	0,93	104	2,34	6,04	12,97
255	Котлеты мясные	60	0,04	0,07	4,6	22,5	1,29	114	9,52	10,55	2,48
306	Рожки с маслом	120	0,05	0,02	0	11,4	0,9	160	5,5	5,3	31,3
398	Компот чернослив	180						60,	0,48	0,28	14,07
	Хлеб ржаной	40	0,02	0,01	2,6	14,89	0,44	51	3.12	0.72	26.6
Полдник											
232	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	0,07	0,09	2,95	24,62	0,7	266	6,58	17,4	9,76
381	Чай сладкий	180	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54	62	0,12	0	15,24
	Хлеб ржаной	30						51	2,08	0,48	17,7

Ккал 1492

9 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порции	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал.	Химический состав, г		
			В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У
162	Завтрак Каша 4 злака	150	0,1	0,1	1,4	146,8	1,2	144	6,33	6,0	28,32
392	Кофейный напиток с молоком	180	0,01	0,03	0,12	50,46	0,08	66	1,4	0,02	17,4
495	Бутерброд с маслом	60\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	226	3,9	30,1	19,3
	Фрукты	95						42	0,2	-	10,1
	Обед										
40	Салат из свеклы с чесноком	40	0,01	0,03	2,2	30,7	1,1	44	1,3	9,0	5,6
52	Бульон куриный	180	0,09	0,05	0,25	9,43	0,55	87	1,25	0,25	0,32
58	Гренки пшен.	70	0,2	0,4	0,00	28,35	1,73	304	12,44	1,58	69,98
289	Плов из отварной птицы.	130	0,17	0,19	2,06	33,9	2,09	268	27,95	21,33	32,8
403	Компот с курагой	180	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	81	0,33	0,2	21,87
	Хлеб ржаной	40						51	3,12	0,72	26,6
	Полдник										
447	Оладьи с повидлом	150	0,15	0,16	0,22	112,13	1,77	475	11	17,02	81,4
405	Молоко	180	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	108	5,59	6,38	10,08

Ккал 1500

10 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Объем порций	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ккал	Химический состав,г		
			B1	B2	C	Ca	Fe		Б	Ж	У
Завтрак											
85	Суп молочный с крупой	150	0,1	0,19	1,13	178,08	0,55	74	6,93	2,30	24,45
387	Какао с молоком	180	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	106	2,61	0,45	25,95
495	Бутерброд с маслом	60\10	0,05	0,05	0,00	12,8	0,5	226	20,9	23,6	2,0
	Сыр	10						31	4,18	112,3	0,4
	Сок натуральный	100						46	0,5	0,1	10,1
Обед											
28	Морковь с кукурузой	40	0,1	0,05	2,3	20,8	0,6	48	2,5	9,1	7,1
73	Суп рыбный	180	0,1	0,08	5,5	31,8	1,4	119	9,5	4,4	13,3
238	Печень по- строгановски	65	0,09	0,05	4,6	17,78	0,72	47	2,99	3,38	7,44
297	Греча	120	0,3	1,13	10,19	16,70	5,59	250	15,35	14,15	4,92
403	Компот из плодов	180	0,09	0,07	0,00	12,0	3,9	86	1,7	6,0	33,4
	Хлеб ржаной	40	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	51	3,12	0,72	26,6
Полдник											
195	Салат картофельный с зеленым горошком	130\10	0,07	0,02	0,2	90	0,05	134	18,4	4,3	33,0
381	Чай сладкий	180	0,00	0,00	0,02	1,89	0,72	62,	0,12	0	15,44
	Вафли	20						80			
	Хлеб ржаной	40	0,02			8,46	7,17	51	3,12	0,72	26,6

Ккал 1390

