

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «2-Имангуловский

Детский сад»

А.И. Абушахина

Приказ № 34 от 02 «02» 2024 год



Примерное десятидневное меню
МБДОУ «2-Имангуловский детский сад»
от 1,5 до 3 лет
Сезон: осеннее-зимний

№ реп.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимние Возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	С
		Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
		Прием пищи, наименование блюда	белки	жиры	углеводы	Ккал	
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	1
459	какао с молоком	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
63	Бутерброд с сыром	35	5,3	7	7,7	115,9	0,07
	Всего, ккал за завтрак	375	12,2	12,47	54,06	381,1	1,77
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
43	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	40	0,6	2	3,6	34,96	12,98
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,9	1,8	11,8	71,3	3,9
377	Пюре картофельное	120	2,5	4,8	7,3	81,6	3

327	Гуляш из говядины	60	9,3	8,4	2,1	122,4	0,3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	610	18,14	17,64	64,22	494,56	20,18
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
	Всего, ккал за полдник	335	4,17	1,89	56,73	243,8	7,5
№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимние Возрастная категория: с 1,5 года до 3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,3	6,8	23,6	180,6	0,54
460	Чай с молоком	150	1,1	1	8,7	48	0,02
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	350	10,28	15,45	50,59	386,19	0,56
	2-й завтрак						

501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
47	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
117	Суп из овощей	180	1,2	3,3	6,4	60	3,4
375	Плов из отварной птицы	150	15,1	16,9	19,5	219,4	0,8
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	580	21,04	23,31	70,62	511,5	6,75
	Полдник						
290	Оладьи из творога	80	0,6	6,7	14,1	160,7	0,26
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
		325	1	7,1	35,8	252,5	6,86
	Всего, за день	1435	33,22	46,04	175,19	1227,59	20,77
№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимнее	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: с 1,5 года до 3 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда				Ккал	С	

Завтрак							
229	Каша манная молочная жидкая	150	4,8	5	33,8	199,5	0
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,2	7	28,5	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
Всего, ккал за завтрак		350	10,07	8,55	58,96	355,3	0,07
2-й завтрак							
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
Всего, ккал за завтрак		180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
Обед							
2	Салат витаминный	40	0,44	1,12	4,6	47,4	6,16
129	Суп- лапша домашняя	180	4,9	4,6	16,6	127,3	0,3
258	Макароны отварные с овощами	120	4	2,7	20,7	124,8	2,5
302	Кнели рыбные припущенные	60	7,4	0,6	1,9	43,2	0,2
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
Итого ккал на обед		610	20,78	9,76	81,52	522	11,56
Полдник							
544	печенье (пряник)	60	4,1	4,2	28,5	168	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
470	Кисломолочный напиток	150	4,3	3,7	6	75,75	1,1
Всего, ккал за полдник		305	8,8	8,3	43,8	285,55	7,7
Всего, за день		1445	40,55	26,79	202,46	1240,25	25,93

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимнее	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
	Возрастная категория: с 1,5 года до 3 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
140	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,5	16,9	129,4	0,8
464	Кофейный напиток	150	1,1	0,9	8,5	47,3	0,2
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	380	9,08	13,05	43,69	334,29	1
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,8	2,5	3,3	39,2	3,5
98	Свекольник	180	1,5	3,4	7,7	67,5	5,85
202	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,4	4,6	7,8	138,8	0
327	Гуляш из говядины	60	9,3	8,4	2,1	122,4	0,3
484	Кисель из концентрата	150	0	0	12,4	50	0

	плодового или ягодного						
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	610	19,84	19,54	60,32	552,2	9,65
	Полдник						
268	Омлет натуральный	100	8,6	9,6	2,1	130,7	0,3
495	напиток из шиповника	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
1	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,1	45,7	0
	Всего, ккал за полдник	270	10,4	9,87	26,3	239,4	0,45

№ реп.	День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимние Возрастная категория: с 1,5 года до 3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,1	15,4	126,6	0,4
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	10,02	8,52	41,06	283,9	1,17
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6

Обед							
14	салат из свеклы	40	0,3	2,4	0,7	26	1,4
114	Суп картофельный с бобовыми	180	1,6	2,5	7,9	60,1	5,8
329	Бигус	150	16,1	16,2	3,7	225	11,5
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
Всего, ккал на обед		580	22,24	21,81	54,42	508,4	18,85
Полдник							
171	макаронны отварные с маслом	150	4,1	4,7	21,7	145	7,3
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
Всего, ккал за полдник		395	4,5	5,1	43,4	236,8	13,9
№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: с 1,5 года до 3 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
Завтрак							
223	Каша пшеничная вязкая	150	6,5	5,9	27,9	190,7	1,02
464	Кофейный напиток	150	1,1	0,9	8,5	47,3	0,2
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0

79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	350	10,48	14,45	54,69	395,59	1,22
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
18	салат из моркови	40	0,4	2,4	1,4	29,6	9
104	Щи из свежей капусты	180	11,34	3,2	4,2	50,4	8,6
328	Жаркое по - домашнему	150	15,2	16	9,5	243,4	2,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	580	30,98	22,34	52,82	502,7	22,6
	Полдник						
230	Вареники ленивые	100	10,8	9,5	14,5	192	1,1
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	60
	Всего, ккал.за полдник	250	11,3	9,7	28,2	250,5	61,1
	Всего, за день	1360	53,66	46,67	153,89	1226,19	91,52

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценн. (ккал)	
	Возрастная категория: с 1,5 года до 3 лет				

	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	150	3,9	5	20,7	143,7	1
462	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,3	70,5	0,5
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	350	11,42	10,45	49,16	341,5	1,57
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
43	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	40	0,6	2	3,6	34,96	12,98
100	Расольник ленинградский	180	1,4	3,7	9,5	76,5	5
376	Рагу из птицы	150	14,1	17,5	11,9	261,4	7,4
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	580	19,94	23,84	64,42	557,16	25,38
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4

	Всего, ккал за полдник	305	4,7	4,7	48,5	254,8	9	
№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)		
	Возрастная категория: с 1,5 года до3 лет		белки	жиры	углеводы			
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С	
	Завтрак							
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	0,1	
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,2	7	28,5	0	
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0	
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	
	Всего, ккал за завтрак	350	13,13	12,45	64,69	425,09	0,1	
	2-й завтрак							
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6	
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6	
	Обед							
28	Салат из свеклы с яблоком	40	0,4	2,4	4,4	42	2,3	
129	Суп- лапша домашняя	180	4,9	4,6	16,6	127,3	0,3	
207	Каша перловая рассыпчатая	150	3,2	4,7	22,6	146	0	
321	Мясо тушеное	60	9,1	10,4	1,3	136,5	0,1	
495	Компот из смеси фруктов	150	0,4	0,07	15,1	63	0,15	
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0	

1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	640	21,84	22,81	87,02	649,1	2,85
	Полдник						
530	печенье(пряник)	60	3,5	1,4	38,4	166	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
470	Кисломолочный напиток	150	4,3	3,7	6	75,75	1,1
	Всего, ккал за полдник	305	8,2	5,5	53,7	283,55	7,7
	Всего, за день	1475	44,07	40,94	223,59	1435,14	17,25

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)		
	Возрастная категория: с 1,5 года до 3 лет							
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ккал	С	
	Завтрак							
213	Каша гречневая вязкая	150	4,7	5,1	15,4	126,6	0,4	
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,07	7,5	30	0,7	
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0	
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07	
	Всего, ккал за завтрак	350	10,02	8,52	41,06	283,9	1,17	
	2-й завтрак							
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6	
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6	
	Обед							
47	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4	

106	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1,1	3,2	3	45,7	3,2
388	Пюре гороховое	120	13,2	0,9	23,7	156,1	0
327	Гуляш из говядины	60	9,3	8,4	2,1	122,4	0,3
422	Соус красный основной	30	0,6	0,8	1,9	16,9	0,8
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
Всего, ккал на обед		640	28,74	16,44	71,02	555,2	9,1
Полдник							
247	Рыба, тушеная с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	60
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,6	68,6	0
Итого за полдник		335	9,7	4,37	66,92	239,78	69,37
Всего, за день		1505	49,36	29,51	197,18	1156,28	86,24

№ реп.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: с 1,5 года до 3 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
Завтрак							
268	Омлет натуральный	150	12,9	14,5	3,2	196,1	0,46
460	Чай с молоком	150	1,1	1	8,7	48	0,2

1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	350	16,88	23,15	30,19	401,69	0,66
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Всего, ккал за завтрак	180	0,9	0,18	18,18	77,4	6,6
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,8	2,5	3,3	39,2	3,5
126	Суп с крупой и томатом	180	2,3	3,7	10,9	86,6	0,5
330	Плов из отварной говядины	150	10,8	11,16	25,3	244,8	0,1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12,4	50	0
701	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
555	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,5	33,75	0
	Всего, ккал на обед	580	18	18,01	76,56	545,85	4,1
	Полдник						
532	Пирожки, печеные из сдобного теста (капуста)	70	3,7	3,15	23,86	127,16	0
82	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,3	41,8	6,6
487	Компот из яблок и лимона	150	0,2	0,1	10,7	45	2,4
	Всего, ккал за полдник	315	4,3	3,65	43,86	213,96	9
	Всего, за день	1425	40,08	44,99	168,79	1238,9	20,36
	Среднее показание за 10 дней на одного ребенка		41,05	39,3	171,1	1174,68	32,08