

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Светлячок» г. Сальска



С.С. Кульба
2023 год

**Примерное 10-дневное меню для детей возрастом от 1,5 - 3 лет
осенний-зимний период**

Приём пищи	Приём пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамин С	№ Рецепта
			Б	Ж	У			
День: 1								
завтрак	каша манная жидкая с маслом	150	3,6	6,09	22,85	166,54	1,14	№185
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	20	1,26	0,46	8,3	38,63		
	чай с сахаром и лимоном	150	1,26	1,57	9,43	78,75	0,45	№393
обед	салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,25	3,14	6,16	57,97	7,37	№34
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,92	5,08	50,85	11,08	№67
	плов из птицы	160	16,51	13,26	37,45	301,25	0,77	№304
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	0,68	№376
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник	сырники из творога со сметаной	60/10	14,05	9,52	17,59	175,94	0,132	№231
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,05	№397
Итого за первый день			45,66	44,83	157,95	1184,42	22,672	
День: 2								
завтрак	суп молочный с ячневой крупой	150	3,25	3,16	25,08	166,6	0,95	№168 3ч
	сыр твёрдый	7	1,61	2,03	0	25,2		№3
	хлеб пшеничный	20	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	0,45	№392
10-00	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,3	6,6	
обед	свекла отварная	40	0,35	3,4	1,35	33,6	4,75	№13
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,95	1,88	12,88	120,5	18,6	№82
	птица отварная с соусом	50/15	12,66	8,16	10,28	163,5	8,51	№354, 300
	картофельное пюре	100	2,35	2,46	15,37	105,57	12,11	№321
	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	70	6	
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник	булочка ванильная	60	4,71	4,97	28,24	205,7	0,69	№190
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,05	№397
Итого за второй день			37,38	32,36	171,26	1226,50	59,86	
День: 3								
завтрак	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	№215
	икра кабачковая	40	0,2	1	1,13	14		
	хлеб пшеничный	20	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром и лимоном	150	1,26	1,57	9,43	78,75	0,45	№393
10-00	фрукты свежие	60	0,19	0,19	4,88	23,53	4,96	
обед	огурец солёный	40	0,35	3,4	1,35	10,47	2,37	
	суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,15	3,49	№81
	капуста тушёная со свиной	100/35	20	1,86	10,77	169,73	18,48	№38 ч3

	огурец солёный	40	0,35	3,4	1,35	10,47	2,37	
	суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,15	3,49	№81
	капуста, тушёная со свининой	100/35	20	1,86	10,77	169,73	18,48	38 3 часть
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	8,44	№376
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	суп молочный с кукурузной крупой	150	5,9	6,58	27,52	154,59	1,05	№161
	кофейный напиток с молоком с молоком	180	2,47	2,04	14,01	79	1,1	№394
Итого за третий день:			45,45	32,82	134,70	1002,66	40,44	
День: 4								
завтрак								
	суп молочный рисовый	180	4,32	4,56	15,3	120,36	0,69	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	20	2,52	0,93	16,64	77,25		
	чай с сахаром	180	1,5	1,88	11,31	63,18	0,45	№392
10-00	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,6	6,6	
обед	огурец солёный	40	0,35	3,4	1,35	10,47	2,37	
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,92	5,08	50,85	11,08	№67
	пюре картофельное	100	2,35	2,46	15,37	105,57	12,11	№321
	котлеты, рубленные из свинины	60/20	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
	кисель из сока	150	1,74	2,91	17,7	95,98	8,44	№382
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	запеканка из творога с яблоками	50/15	3,83	2,13	9,89	117	0,35	№238
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
Итого за четвертый день:			33,57	36,24	143,02	1042,70		
День: 5								
завтрак								
	суп молочный с гречневой крупой	200	5,34	5,76	19,66	240,5	1,25	№167
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	20	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром и лимоном	150	1,26	1,57	9,43	78,95	0,45	№393
10-00	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,3	6,6	
обед								
	салат из капусты квашеной	40	0,55	3,08	11,74	41,5	6,75	№45
	суп картофельный с пшеном	150	1,34	1,7	8,57	54,9		№80
	жаркое по-домашнему с говядиной	110/35	11,5	12,28	16,73	237,35	0,04	№106
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	0,68	№376
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	оладьи с о сгущённым молоком	60	5,56	6,23	42,42	263,5	0,24	№449
	кефир	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№401
Итого за пятый день:			35,82	40,81	173,24	1316,43		
День: 6								
завтрак								
	каша овсяная жидкая с маслом	180	4,5	8,4	19,8	178,5	1,91	№65
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	20	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кофейный напиток с сахаром	150	0,9	2,63	9,45	78,95	0,45	№393
обед								
	огурец солёный	40	0,35	3,4	1,35	10,47	2,37	
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,92	5,08	50,85	11,08	№67

	птица отварная с соусом	50/15	12,66	8,16	10,28	8,51	0,4	№300 №354
	каша перловая	100	4	4,2	24,55	153,07		№314
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	0,68	№376
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	вареники ленивые со сгущ молоком	90	13,81	7,42	22,93	205,7	0,69	№229
	какао с молоком	150	2,65	2,21	11,36	71	1,05	№395
Итого за шестой день:			45,97	45,42	159,57	1059,79		
День: 7								
завтрак	сыр	5	1,51	2,03	0	25,2		№3
	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	4,12	108,9	0,68	№93
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	20	2,52	0,93	16,64	77,25		
	кофейный напиток с молоком	150	3,6	1,8	10,75	68,25	0,81	№395
10-00	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,3	6,6	
обед	свекла отварная	40	1,25	3,14	6,16	57,97	7,37	№34
	котлеты рыбные	60	8,95	1,78	10,8	201,3	0,4	№946
	суп харчо	150	9	2,6	9,66	113,84	0,05	№154
	пюре картофельное	100	2,35	2,46	15,37	105,57	12,11	№321
	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	70	6	
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник	салат из квашеной капусты с зеленым горошком	50	0,8	5	1,79	55,3	55,5	№63
	запеканка из творога с яблоками		3,85	4,6	15,26	118	1,66	№158
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	0,45	№392
Итого за седьмой день:			43,98	33,89	155,34	1260,71	91,63	
День: 8								
завтрак								
	суп молочный с пшеном	150	3,3	0,9	30	144,2	6,6	№161
	масло	5	0	4,1	0,05	37,5	0	
	сыр твердый	7	1,75	1,83	0	2,41		
	хлеб пшеничный	20	1,89	0,7	12,48	57,94		
	кофейный напиток с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	0,45	№392
10-00	фрукты свежие	80	0,25	0,25	8,49	35,36	4,96	
обед								
	салат из квашеной капусты	40	0,55	3,08	11,74	41,5	6,75	№45
	суп "паутинка"	150	3,76	5,47	24,27	212,48	28,06	№85
	говядина, тушёная с овощами в соусе	40/60	16,2	13,28	27,14	228	3,71	№274
	макароны отварные	90	6,05	4,36	32,76	195,5	0	№205
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	0,68	№376
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	булочка "Веснушка"	60	4,71	4,97	28,24	206,52	0	№189 3ч
	ряженка	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№401
восьмой день:			47,84	45,64	230,26	1487,05	53,26	
День: 9								
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	150	5,34	5,76	19,66	240,5	1,26	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	20	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром	150	1,26	1,57	9,43	52,65	0,45	№392
10-00	фрукты свежие	80	0,25	0,25	8,49	35,36	4,96	
обед								
	огурец солёный	40	0,35	3,4	1,35	10,47	2,37	
	борщ с капустой и картофелем	150	1,31	3,67	9,55	76,88	6,17	№57

	биточки из свинины с соусом	60/15	6,26	19,27	9,64	242	0,09	№282
	пюре картофельное	100	2,35	2,46	15,37	105,57	12,11	№321
	сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	70	6	
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	запеканка из творога с яблоками	50/15	3,83	2,13	9,89	117	0,35	№238
	какао с молоком	150	2,65	2,21	11,36	71	1,05	№395
Итого за девятый день:			29,43	46,57	143,60	1221,81	34,81	
День: 10								
завтрак								
	суп молочный рисовый	150	4,38	4,56	15,3	120,36	0,69	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	20	1,89	0,7	12,48	57,94		
	чай с сахаром и лимоном	150	1,26	1,57	9,43	78,95	0,45	№393
обед								
	суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	№81
	картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	120/5	10	9,8	16,5	198	2,1	№291
	салат из капусты квашеной	40	0,55	3,08	11,74	41,5	6,75	№45
	компот из сухофруктов	150	0,35	0,15	16,85	83,05	0,68	№376
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник								
	печенье	40	0,9	7,02	17,6	181		
	кефир	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№401
Итого за десятый день:			30	39	139	1069		
Итого за весь период			395	398	1607	11871		
Среднее значение за период			40	40	161	1187		
Содержание белков,жиров, углеводов в меню за период в % от калорийност			16	33	55			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575838

Владелец Кульба Светлана Сергеевна

Действителен с 04.07.2022 по 04.07.2023