

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 7 "Ромашка" г. Сальска

Чапская М.В.

10.01.2024 год



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

Приём пищи	Приём пищи	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тичес кая ценнос ть (к/кал)	Вита- мин С	№ Рецеп- та
			Б	Ж	У			
День: 1								
завтрак	суп молочный с пшеном	150	3,3	0,9	30	144,2	0,9	№161
	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
10-00	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,3	6,6	
обед	салат из свежих помидоров с луком	40	0,54	3,08	1,74	56,5	12,45	№14
	суп картофельный с клёцками	150	4,7	5,9	30,31	172,8	35,08	№85
	котлеты, рубленные из курицы припущенные	60/15	11,66	12,75	9,98	197,25	0,1	№122
	каша пшеничная вязкая	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	пудинг из моркови со сметаной	115	2,6	3,1	10,3	194		№158
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	90,5	2,05	№400
Итого за первый день			37,7	41,45	176,82	1382,49	58,31	
День: 2								
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом	150	4,5	8,4	19,8	178,5	1,91	№65
	сыр твёрдый	7	1,61	2,03	0	25,2		№3
	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
10-00	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,3	6,6	
обед	салат из свежих огурцов	50	0,38	3,45	1,19	33,65	4,75	№13
	борщ с капустой и картофелем	150	1,31	3,67	9,55	76,88	6,17	№57
	фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,45	9,56	31,44	163,5	0,09	№288
	картофельное пюре	100	2,35	2,46	15,73	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	вареники ленивые с сахаром	90	13,81	7,42	22,93	205,7	0,69	№229
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
	кондитерские изделия (печенья, пряники)	27	0,95	7,06	16,5	195,5		
Итого за второй день		44,86	50,35	194,84	1390,33	39,97		
День: 3								
завтрак	суп молочный с пшеном	180	3,96	1,08	35,66	173,8	7,95	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		

	кофейный напиток с молоком	180	4,36	2,16	12,9	81,9	0,98	№395
10-00	фрукты свежие	60	0,19	0,19	4,88	23,53	4,96	
обед	икра свекольная	30	1,4	2,5	7,5	47,48	5,05	№67
	суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,16	5,04	6,5	100,35	5,46	№87
	биточки из свинины с соусом	60/15	6,26	19,27	9,64	242	0,09	№282
	каша ячневая	100	3,24	4,22	20,82	134,25	0	№314
	кисель из сока	150	1,74	2,91	17,7	95,98	8,44	№382
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник	пудинг творожный запечённый с соусом	80/20	12,4	9,73	34,66	226,67	0,29	№87
	чай с молоком	180	2,47	2,04	14,01	79	1,1	№394
Итого за третий день								
День: 4								
завтрак	каша жидкая манная с маслом	180	4,32	7,31	27,42	200,3	1,14	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
10-00	чай с сахаром	180	1,5	1,88	11,31	63,18	0,45	№392
обед	ряженка							
	салат летний	60	0,72	1,56	11,7	73,2	4,1	№16
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,95	1,88	12,88	120,5	18,6	№82
	плов из птицы	160	16,51	13,26	37,45	301,25	0,77	№304
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,65	№631
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник	пудинг рыбный запечённый	75	9,51	4,32	6,21	122	0,22	№269
	зелёный горошек	20	1,2	0,03	3,7	20	8,07	
	хлеб пшеничный	30	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
Итого за четвёртый день			48,68	43,37	194,43	1405,21		
День: 5								
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	150	5,34	5,76	19,66	240,5	1,25	№167
	сыр твёрдый	7	1,75	1,83	0	2,41		
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
10-00	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,2	№397
	фрукты свежие	80	0,26	0,26	6,5	31,3	6,6	
обед	помидоры свежие	50	0,47	0,15	2,04	10,58	7,37	
	суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,98	3,11	9,27	90,6	6,72	№83
	печень тушеная в соусе	50/40	14,39	18,33	0,55	221,48	100	№439
	макаронные отварные	90	6,05	4,36	29,04	173,6		№205
	компот из свежих лимонов или апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	103,5	9,75	№374
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник	ватрушка с повидлом	60	3,42	7,67	34,5	198,2	12,96	№200
	молоко кипячённое	150	5,58	4,08	7,56	80,5	2,46	№400
Итого за пятый день			50,43	50,49	183,87	1422,35		
День: 6								
завтрак	суп молочный рисовый	180	4,38	4,56	15,3	120,36	0,69	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	40	2,52	0,93	16,64	77,25		
10-00	чай с сахаром и лимоном	150	1,26	1,57	9,43	78,75	0,45	№393
	фрукты свежие	60	0,19	0,19	4,88	23,53	4,96	

обед	салат из свежих огурцов	50	0,38	3,45	1,19	33,65	4,75	№13
	суп «паутинка»	150	3,76	5,47	24,27	212,48	28,06	№85
	котлеты рыбные со сметанным соусом	60/20	8,95	1,78	10,8	201,3	0,4	№94
	картофельное пюре	100	2,35	2,46	15,73	105,57	12,11	№321
	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 повидлом	60/10	5,56	6,23	42,42	263,5	0,24	№449
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	№395
Итого за шестой день			35,24	35,12	193,78	1424,91		
День: 7								
завтрак	каша ячневая жидкая с маслом	180	3,9	3,8	30,09	200,3	1,14	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	хлеб пшеничный	40	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	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
обед	икра из баклажанов	50	2,18	5,71	10,29	98,43	7,48	№76
	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,92	5,08	50,85	11,08	№67
	мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	27,14	228	3,71	№274
	сок фруктовый	180	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		
	кондитерские изделия (печенье, пряники)	20	0,45	3,52	8,9	90,5		
полдник	рагу овощное	100	1,67	11,02	8,87	141	5,54	№137
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,2	№397
Итого за седьмой день			43,42	55,92	188,73	1401,69	37,65	
День: 8								
завтрак	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	№215
	икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,8	22,4	0	
	сыр твёрдый	7	1,75	1,83	0	2,41		
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	№395
10-00	фрукты свежие	80	0,25	0,25	8,49	35,36	4,96	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,98	6,15	3,2	71,4	19,1	№15
	суп-харчо	150/25	1,9	2,6	9,66	113,84	0,05	№154
	птица отварная с соусом	50/15	12,66	8,16	10,28	162,5	8,51	№300
	картофель отварной	80	3,25	4,97	27,1	118	31,97	№21
	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	пудинг рыбный запечённый	75	9,51	4,32	6,21	102		№269
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	кондитерские изделия (печенье, пряники)	20	0,65	5,06	12,5	165,5		
	компот из свежих яблок и фруктов	180	0,1	0,1	24,84	102,82		№373
Итого за восьмой день			48,46	53,50	180,43	1411,03	74,18	
День: 9								
завтрак	суп молочный с кукурузной крупой	180	7,1	7,9	33,02	185,15	1,26	№161
	масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5		
	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
10-00	фрукты свежие	60	0,19	0,19	4,88	23,53	4,96	
обед	салат из свежих помидоров с луком	40	0,54	3,08	4,31	36,5	12,45	

	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
	макароны отварные	90	6,05	4,36	32,76	195,5	0	№205
	компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,65	№631
	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	0,13	№231
	кисель из свежих яблок	180	2,08	3,49	25,25	125,18	8,44	№642
Итого за девятый день			44,04	58,87	198,10	1386,91	34,60	
День: 10								
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом	150	4,5	8,4	19,8	178,5	1,91	№65
	сыр твердый	7	1,75	1,83	0	2,41		
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,2	№397
10-00	кефир	150	2,9	2,5	4	50	0,7	
обед	суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	№81
	картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	100	10	9,8	16,5	198	2,1	№478
	капуста тушеная	60	2,08	1,86	10,77	69,73	18,48	№138
	компот из свежих лимонов или апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	1003,5	9,75	№374
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,7	12,48	57,94		
	хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,75	47		
полдник	яйцо отварное	40	3,85	4,6	15,26	118	1,66	№158
	икра овощная сборная	80	1,2	6,6	7,3	176	0,1	№34
	хлеб пшеничный	20	3,8	0,7	20,2	103		
	кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,21	11,36	71	1,05	№395
Итого за десятый день			45	47	190	1421	40	
Итого за весь период			445	491	1903	14070	319	
Среднее значение за период			44	49	190	1407	32	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16	33	55			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890934

Владелец Чапская Марина Викторовна

Действителен с 15.05.2024 по 15.05.2025