

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Детский сад с.Терновка»

_____ Мукатаева Г.Г.

Приказ № 27 от 26.02.2024 г

***Примерное
10-дневное меню
с 1,6 лет до 3 лет***



День: понедельник Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	1/150	6,5	9,28	20,15	211,0	183
	Какао с молоком	1/150	3,08	2,6	13	89,1	43
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/5	3,43	7,64	11,8	163,6	3
Итого за Завтрак			13,01	19,52	44,95	463,7	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат из свеклы	1/30	0,43	1,84	2,5	28,17	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	1/150/5	1,26	6,01	12,65	107,6	67
	Жаркое по-домашнему	1/150	8,03	9,23	24	217	35
	Компот из сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			12,23	17,42	74,75	531,97	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1/150	3,43	2,67	5,8	60,0	2
	Кондитерское изделие	1/12	0,7	1,99	8,17	56,04	14
Итого за Полдник			4,13	4,66	13,97	116,04	
Ужин							
	Блины со сгущенным молоком	1/120/15	6,4	4,52	120	335,14	430
	Чай с лимоном	1/150	0,15	0,08	8,25	31,0	391
Итого за Ужин			6,55	4,6	128,25	366,14	
Итого за день			36,92	46,2	272,02	1520,25	

Рекомендации по организации здорового питания детей : Рыбная котлета с картофельным пюре, груша

День: вторник Неделя : 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/150	3,5	4,6	35,4	150,3	179
	Чай с молоком	1/150	1,5	1,2	15,09	81	378
	Бутерброд с маслом	1/30/5	1,62	3,6	12	78,0	1
Итого за Завтрак			6,62	9,4	62,49	309,9	
2 Завтрак							
	Фрукт	1/100	0,48	0,36	12	55	26
Итого за 2 Завтрак			0,48	0,36	12	55	
Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	1/30	0,52	1,85	2,78	29,85	42
	Суп гороховый с картофелем на к/б	1/150/5	4,38	5,05	16,8	132	90
	Голубцы ленивые	1/150	13,7	19,8	12,92	138,95	79
	Соус сметанный с томатом	1/20	0,34	1,0	1,4	16	355
	Компот из сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			21,45	28,04	69,5	496,0	
Полдник							
	Напиток из свежих (свежезамороженных) ягод	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Кух с посыпкой	1/40	2,72	5,04	21,7	142,7	463
Итого за Полдник			2,84	5,16	39,61	215,9	
Ужин							
	Омлет натуральный	1/60	10,04	1,14	3,34	149,0	214
	Кисель	1/150	0,29	0	17	74,9	384
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Ужин			12,34	1,44	31,94	303,5	
Итого за день			43,73	44,37	460,92	1379,7	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Каша тыквенная, йогурт

День недели: среда Неделя:1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. пищи	№
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	1/150	3,23	4,8	32,1	157,7	42
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,37	2,01	11,9	75,45	54
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/5	3,43	7,64	11,8	163,6	3
Итого за Завтрак			9,03	14,45	55,8	396,75	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат «Солнышко»	1/30	0,62	2,87	3,33	41,69	50
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	1/150/3	1,32	2,65	11,74	57,88	58
	Котлета рыбная	1/50	6,08	2,3	7,5	109,68	234
	Макароны отварные	1/100	3,64	3,86	20,3	130,5	317
	Соус сметанный с томатом	1/20	0,34	1,0	1,4	16	355
	Компот из сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			14,51	13,02	79,87	534,95	
Полдник							
	Кисель	1/150	0,29	-	17	74,9	384
	Кондитерское изделие	1/40	1,5	2,3	10,1	83,4	б/н
Итого за Полдник			1,79	2,3	27,1	158,3	
Ужин							
	Капуста тушеная	1/130	2,71	4,82	12,43	104	132
	Чай с лимоном	1/150	0,15	0,08	8,25	31,0	391
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Ужин			20,62	13,59	37,57	353,26	
Итого за день			46,95	43,36	210,44	1485,66	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Плов из курицы, кефир

День: четверг Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	1/150	4,36	7,66	23,05	179,0	181
	Какао с молоком	1/150	3,08	2,6	13	89,1	43
	Бутерброд с маслом	1/30/5	1,62	3,6	12	78,0	1
Итого за Завтрак			9,06	13,86	48,05	346,1	
2 Завтрак							
	Фрукт	1/100	0,48	0,36	12	55	26
Итого за 2 Завтрак			0,48	0,36	12	55	
Обед							
	Салат «Бурячок»	1/30	0,48	2,75	2,36	35,93	53
	Суп рисовый	1/150	1,34	2,8	5,88	54,54	98
	Картофельное пюре	1/120	2,3	3,6	16,61	85,36	321
	Суфле из печени	1/50	14,11	6,68	7,62	151,32	49
	Соус томатный	1/20	0,45	2,8	2,2	36,6	355
	Компот из сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			21,14	18,97	70,27	542,95	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1/150	3,43	2,67	5,8	60	2
	Кондитерское изделие	1/40	1	10	20,6	141,2	25
Итого за Полдник			4,43	12,67	26,4	201,2	
Ужин							
	Сырники из творога запеченные	1/120	19,86	12,73	24,98	292,33	233
	Сгущенное молоко	1/10	0,72	0,85	5,6	32,93	б/н
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,0	392
Итого за Ужин			5,53	5,17	32,28	214,6	
Итого за день			40,64	51,03	189,00	359,85	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Творожный пудинг, груша

День: пятница Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая молочная	1/150	5,0	7,2	18,3	158,2	189
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,37	2,01	11,9	75,45	54
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/5	3,43	7,64	11,8	163,6	3
Итого за Завтрак			10,8	16,85	42,0	397,25	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1	0	10,1	42,4	
Обед							
	Икра кабачковая	1/30	0,8	3,3	3,8	35	39
	Борщ со сметаной	1/150/3	1,09	2,95	7,64	61,50	57
	Каша гречневая рассыпчатая	1/110	2,78	2,98	17,94	107,17	168
	Биточек из говядины	1/50	7,5	11,0	6,5	156,4	268
	Соус сметанный с томатом	1/20	0,34	1,0	1,4	16	355
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			15,02	21,57	72,88	554,97	
Полдник							
	Напиток из свежих (свежезамороженных) ягод	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Пирожок с повидлом(с капустой)	1/60	4,5	6,2	20,7	159,7	454
Итого за Полдник			4,62	6,32	38,61	232,9	
Ужин							
	Пудинг из творога	1/165	25,84	19,69	59,38	518,44	222
	Соус из киселя	1/10	0,72	0,85	5,6	32,93	б/н
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Итого за Ужин			25,88	19,7	66,37	546,44	
Итого за день			57,32	64,44	229,96	1773,96	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Рыба тушеная, снежок

День: понедельник Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша Дружба молочная	1/150	3,21	7,6	19,5	166	190
	Какао с молоком	1/150	3,08	2,6	13	89,1	43
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/5	3,43	7,64	11,8	163,6	3
Итого за Завтрак			9,72	19,2	46,37	447,3	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат «Здоровье»	1/30	0,65	4,04	2,84	49,97	88
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	1/150	1,33	3,03	7,3	61,35	82
	Рыбные биточки	1/50	6,08	2,3	7,5	109,68	234
	Картофельное пюре	1/120	2,3	3,6	16,61	85,36	321
	Соус сметанный с томатом	1/20	0,34	1,0	1,4	16	355
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			13,21	14,31	71,25	501,56	
Полдник							
	Молоко	1/150	4,58	4,08	7,58	85,0	400
	Ватрушка с творогом	1/50	6,6	3,9	21,0	144,0	14
Итого за Полдник			11,18	7,98	28,58	229,0	
Ужин							
	Каша гречневая с овощами	1/150	3,81	6,77	11,87	120,65	395
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Итого за Ужин			5,86	7,05	30,46	228,25	
Итого за день			41,57	48,66	186,76	1448,51	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Биточки, твороженные со сгущенным молоком, сок фруктовый

День: вторник Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ реп.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая	1/150	3,3	4,06	21,24	136,0	168
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,37	2,01	11,9	75,45	54
	Бутерброд с маслом	1/30/5	1,62	3,6	12	78,0	1
Итого за Завтрак			7,29	9,67	45,14	289,45	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат из свеклы	1/30	0,86	1,86	2,41	29,79	12
	Уха Волжская	1/150	3,35	1,3	5,81	49,5	157
	Печень по - строгановски	1/50	4,82	5,76	0,9	87,61	431
	Рис отварной	1/110	2,67	3,93	26,9	154,0	315
	Соус сметанный с томатом	1/20	0,34	1,0	1,4	16	355
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			14,55	14,19	73,02	516,1	
Полдник							
	Кисель	1/150	0,29	0	17	74,9	384
	Булочка ванильная	1/50	4,64	0,99	26,11	138,0	479
Итого за Полдник			4,93	0,99	43,11	212,9	
Ужин							
	Рагу из овощей	1/150	1,9	3,4	8,5	72,2	77
	Чай с лимоном	1/150	0,15	0,08	8,25	31,00	391
	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,32	19,68	94,00	122
Итого за Ужин			5,09	3,8	36,43	197,2	
Итого за день			32,86	28,65	207,8	1258,05	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Творожок, сок фруктовый

День: среда Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	1/150	4,6	5,8	30,5	179	191
	Чай с молоком	1/150	1,5	1,2	15,9	81	378
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/5	3,43	7,64	11,8	163,6	3
Итого за Завтрак			9,53	14,64	58,2	423,6	
2 Завтрак							
	Сок Фруктовый	1/100	1,00	0,0	10,1	42,4	389
Итого за 2 Завтрак			1,00	0,0	10,1	42,4	
Обед							
	Салат «Винегрет овощной»	1/30	0,54	2,47	3,37	27,54	45
	Рассольник ленинградский	1/150	1,11	3,58	13,99	73,1	83
	Гуляш из курицы	1/50	8,8	7,1	2,2	108,2	260
	Гороховое пюре (каша)	1/110	3	1,9	7,26	66,29	161
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			15,96	15,39	62,42	454,33	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	1/150	3,43	2,67	5,8	60	2
	Кондитерское изделие	1/40	1,5	2,3	10,1	83,4	б/н
Итого за Полдник			4,93	4,97	15,9	143,4	
Ужин							
	Макароны отварные с сахаром	1/150	2,63	8,00	18,16	174,4	206
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Итого за Ужин			2,67	8,01	25,15	202,4	
Итого за день			34,09	43,01	155,87	1266,13	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Капустная запеканка со сметаной, сок

День: четверг Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4,3	3,5	14,12	108	93
	Какао с молоком	1/150	3,08	2,6	13	89,1	43
	Бутерброд с маслом	1/30/5	1,62	3,6	12	78,0	1
Итого за Завтрак			9,0	9,7	39,12	275,1	
2 Завтрак							
	Фрукт	1/100	0,48	0,36	12	55	26
Итого за 2 Завтрак			0,48	0,36	12	55	
Обед							
	Икра кабачковая	1/30	0,8	3,3	3,8	35	39
	Борщ с фасолью и картофелем	1/150	5,0	6,13	8,87	117,02	84
	Фрикадельки мясные	2/25	4,72	4,78	4,21	79	280
	Каша перловая рассыпчатая	1/110	1,89	4,35	14,7	93,7	301
	Соус томатный	1/20	0,23	0,84	1,6	14,9	348
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			15,15	19,74	68,78	518,82	
Полдник							
	Напиток из свежих (свежезамороженных) ягод	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Булочка «Домашняя»	1/12	0,7	1,99	8,17	56,04	14
Итого за Полдник			4,13	4,66	13,97	114,04	
Ужин							
	Запеканка творожная с яблоками	1/125	17,13	15,17	17,71	276,0	230
	Соус молочный	1/10	0,72	0,85	5,6	32,93	б/н
	Чай с лимоном	1/150	0,15	0,08	8,25	31,00	391
Итого за Ужин			17,28	15,25	25,96	307,0	
Итого за день			46,04	49,71	160,03	1269,96	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Творожок, сок фруктовый

День: пятница Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ККал	№ пер
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	1/150/4	4,67	4,86	20,94	146,0	168
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,37	2,01	11,9	75,45	54
	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/5	3,43	7,64	11,8	163,6	3
Итого за Завтрак			10,47	14,51	44,63	385,05	
2 Завтрак							
	Фрукт	1/100	0,48	0,36	12	55	26
Итого за 2 Завтрак			0,48	0,36	12	55	
Обед							
	Салат витаминный (припущенный)	1/30	0,85	4,3	8,5	71	21
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	1/150	3,83	3,84	15,48	100,81	85
	Плов из птицы	1/150	10,59	6,54	22,33	190,8	291
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,5	0,07	24,0	99,6	349
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Обед			17,78	15,02	81,91	541,81	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	1/150	3,43	2,67	5,8	60	2
	Кондитерское изделие	1/12	0,7	1,99	8,17	56,04	14
Итого за Полдник			3,30	2,24	49,41	231,2	
Ужин							
	Картофельное пюре	1/120	2,3	3,6	16,61	85,36	321
	Огурец соленый	1/15	0,38	2,3	1,17	9	
	Чай с лимоном	1/150	0,15	0,08	8,25	31,00	391
	Хлеб пшеничный	1/30	2,01	0,27	11,6	79,6	17
Итого за Ужин			4,84	6,25	37,63	204,96	
Итого за день			36,87	38,38	225,78	1418,02	

Рекомендации по организации здорового питания детей: Запеканка, твороженная с морковью и молочным соусом, кефир