

Утверждаю: заведующий
МБДОУ детский сад «Алёнка»
Приказ № 10 от 30.01.2024г
Попова И.М.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНКА»
(режим работы 10.5 часов)**

**РЕКОМЕНДОВАНЫ
СанПин 2.3/2.4.3590-20**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ

Таблица среднего набора продуктов по дням для детей от 1,5 до 3 лет

продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Всего за день
Хлеб пшеничный	46	61	53	53	53	35	70	53	53	53	530	53
Хлеб ржаной	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	350	35
Мука пшеничная	5	20	15	30	20	25	15	30	30	20	210	21
Крупы	27	23	23	30	24	30	23	25	30	25	260	26
Макароны	20				20	20				10	70	7
Молоко	340	370	320	300	340	220	370	300	460	380	3400	340
Творог			60	60				70	70		260	26
Сыр		7,5	7,5	7,5				7,5			30	3
Сметана	8	8	7	9	7	9	8	7	7		70	7
Свежая рыба		75			75		75			75	300	30
Мясо говядина	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	560	56
Мясо птицы (куры 1 категории)	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	320	32
Сахар	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	320	32
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3
Соки	180		180		180		180	160			880	88
Фрукты свежие	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	950	95
Масло сливочное	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	160	16
Масло растительное	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80	8
Чай	1		0,5	1		0,5	1				4	0,4
Какао	0,5		1				1	0,5	1		4	0,4
Коф. напиток		1,8		1,5	1,7				1,5	1,5	8	0,8
Сухофрукты		10		12		12		13	11	12	70	7
Картофель	135	150	160	200	155	155	155	155	155	80	1500	150
Овощи	90	190	200	140	200	160	200	180	110	100	1570	157
Дрожжи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо	0,3	0,4	1,2	0,3	0,3	0,2	0,3	1,3	0,3	0,4	5	0,5

Заведующий МБДОУ детский сад «Аленка»

Соня

Попова И.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Салат из моркови	30	0,36	2,12	2,90	31,77	0,97	17
	Вермишель отварная с сахаром и маслом	120	4	3,4	30,6	192	-	11
	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	7
	Печенье с маслом	15/5	1,36	6,18	10,56	100,1	-	5
2-й завтрак	Банан	95	0,47	1,42	19,95	91,2	9,5	156
обед	Борщ на мясном бул. со сметаной	150/7	1,21	1,33	6,58	43,75	6,23	25
	Картофельное пюре	100	2,08	3,62	13,6	94,47	3,35	335
	Куриная котлета в соусе	60/25	9,61	7,81	12,08	156,8	0,64	282/119
	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3	399г
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	-	148
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,74	14,65	75,05	-	147
Уплот.полдник	Каша манная	130	3,80	6,46	17,42	143,8	0,58	91
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75	5
	Ватрушка с творогом	65	6,81	7,08	21,52	186,74	0,03	140
Итого за день 1			48,34	47,46	210,02	1421,53		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 5			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая	150	5,23	7,8	18,75	166,8	0,67	101
	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7	11
	Бутерброд с маслом	25	1,58	5,24	9,81	93,87	-	1
2-й завтрак	Банан	95	0,47	1,42	19,95	91,2	9,5	156
обед	Щи на мясном бул. со сметаной	150/7	1,26	1,00	5,53	36,99	14,80	32
	Вермишель отварная	120	4,69	6,48	25,03	183,81	-	45
	Гуляш с мясом	105	17,31	17,53	3,42	240,34	1,10	259
	Сок абрикосовый	150	0,75	-	19,05	79	6	399д
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	-	148
Уплот.полдник	Капуста тушеная	120	2,5	5,38	5,64	96,4	78	129
	Рыбные биточки	60	10,9	1,4	3,2	90	2,1	5
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	-	147
	Кисель	150	0,36	-	22,8	92,5	0,25	22
	Печенье	15	1,32	2,56	10,5	67,05	-	5
Итого за день 5			53,29	53,18	186,25	1466,69		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 6			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	30	0,36	2,12	2,90	31,77	0,97	17
	Вермишель отварная с сахаром и маслом	120	4	3,4	30,6	192	-	11
	Чай с лимоном	150	0,10	0,015	8,50	34,17	2,35	393
	Печенье с маслом	15/5	1,36	6,18	10,56	100,1	-	5
2-й завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	144
обед	Салат из красной свеклы	40	0,3	1,5	0,6	21	5	38
	Суп картофельный на мясном бул. со сметан.	180/7	1,79	3,4	9,23	95,02	6,76	41
	Плов с мясом	150	7,4	4,58	21,04	152,73	-	69
	Компот из сухофруктов	150	0,67	0,12	35,67	147,37	-	402
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	-	148
	Хлеб пшеничный	35	2,14	0,74	14,65	75,05	-	147
Уплот.полдник	Гречка отварная	130	7,41	6,26	35,68	234,44	-	67
	Молоко	150	4,57	4,08	7,57	85	2,05	400
	Ватрушка с повидлом	55	3,75	6,94	29,88	196,42	-	463
Итого за день 6			36,33	40,06	231,7	1475,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
День 7			Б	Ж	У			
завтрак	Тертая морковь с сахаром	30	0,36	2,12	2,90	31,77	0,97	17
	Каша манная	130	3,80	6,46	17,42	143,8	0,58	91
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75	5
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	-	1
2-й завтрак	Груша	95	0,28	0,38	9,78	44,65	4,75	154
обед	Борщ на мясном бул. со сметаной	180/7	1,46	1,6	7,9	52,5	7,48	25
	Картофельное пюре	120	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68	47
	Куриная котлета в соусе	60/25	9,61	7,81	12,08	156,8	0,64	282/119
	Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	102	3	399ж
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	-	148
Уплот.полдник	Салат из красной свеклы	40	0,3	1,5	0,6	21	5	38
	Рыбная котлета	60	10,9	1,4	3,2	90	2,1	5
	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5	7
	Гренки	60	6,49	7,19	19,29	172,13	-	68
Итого за день 7			54,55	47,37	161,05	1295,65		

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ Рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Салат из моркови	30	0,36	2,12	2,90	31,77	0,97	17
	Каша манная	130	3,80	6,46	17,42	143,8	0,58	91
	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7	11
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	-	1
2-й завтрак	Банан	95	0,47	1,42	19,95	91,2	9,5	156
обед	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Суп гороховый на мясном бул. с гренками	160	6,56	4,60	19,04	144,38	6,14	99
	Жаркое по домашнему	130	5,53	9,8	15,86	200	25,2	12
	Компот из сухофруктов	150	0,67	0,12	35,67	147,37	-	402
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	-	148
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,44	-	147
Уплот.полдник	Творожный пудинг с изюмом	60	9,08	6,45	14,59	153	0,11	235
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75	5
	Булочка «веснушка»	50	1,8	1,5	13,6	76	-	471
Итого за день 9			61,13	50,86	214,49	1501		

[illegible]