



«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующая МБДОУ д/с №14 «Сказка»
 /Л И Котлова/
 20__ г.

Примерное 10-ти дневное меню для МБДОУ согласно нормам потребления

Зимне-осенний период

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	14
Неделя 1 ая- Понедельник (день 1)										
Завтрак										
Каша гречневая вязкая №243	130-150	9,5	8,7	71,2	281,1	0,12	1,1	0,18	113,1	2,8
Бутерброд со сливочным маслом № 99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0	0,01	5	0,2
Какао с молоком №508	150-180	4,6	0,81	5,32	114,76	0,04	1,2	0,14	108,7	0,86
2-й завтрак										
Сок фруктовый №537	150-180	1	0	20,2	92	0,02	4	0,02	14	2,8
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	30-40	0,65	0,0	3,77	26,6	0,008	8,5	0,006	14,8	0,24

Суп с макаронными изделиями №164	150-180	1,8	1,9	12,1	72,4	0,08	5,5	0,03	10,2	0,7
Жаркое по домашнему №67	150-180	12,7	11,4	12,4	225,1	0,1	6,1	0,12	26,6	2,3
Компот из смеси сухофруктов №527	150-180	0,38	0	20,7	84,6	0,007	0,3	0,007	18,7	1
Хлеб ржаной в/с №115	30	1,4	0,28	6,7	34,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6
Хлеб пшеничный в/с №114	70	5,04	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1

Полдник

Суп молочный с крупой №170	130-150	4,82	5,16	16,5	131,8	0,05	1,06	0,16	129,6	0,2
Печенье №609	20	1,9	2,45	18,6	104,2	0	0	0	5,8	0,48
Итого за день	1200-1400	45,7	48,9	222,1	1486	0,64	26,4	0,74	450	14,2

Неделя 1 ая-Вторник (день 2)

Завтрак										
Каша манная молочная №268	130-150	4,7	5,6	23,3	163,1	0,06	1,2	0,12	117,1	0,47
Бутерброд со сливочным маслом №99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0	0,01	5	0,2
Кофейный напиток с молоком №512	150-180	3,23	2,0	17,8	89,4	0,03	0,87	0,1	84	0,07
2 завтрак										
Снежок 2,5% №535	130-150	3,6	3,8	7,7	84,0	0,06	1,8	0,26	242	0,2
Обед										
Морковь отварная (ломтиками)	40	0,26	0,1	1,6	8,3	0,008	8,3	0,006	14,8	0,24
Суп с крупой №161	150-180	1,02	3,09	11,03	75,8	0,03	6,7	0,03	17,5	0,16
Макаронник с	150-180	22,8	15,4	22,6	398,0	0,1	0,87	0,12	18,6	0,13

мясом №299										
Кисель фруктовый №516	150-180	0,15	0	25,0	98,8	0	0	0	0,6	0,06
Хлеб ржаной В\с №115	30	1,4	0,28	6,7	34,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6
Хлеб пшеничный В\с №114	70	5,04	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1
Полдник										
Пирожок печеный из сдобного теста (с начинкой) №561-562	60/20	3,6	3,2	36,6	190,0	0,04	0,1	0,04	11	0,7
Чай с сахаром №502	150-180/10	0,07	0,03	9,89	38,4	0	0	0	4	0,26
Итого за день	1270-1460	47,2	49,9	209,5	1491	0,54	27,4	0,6	459,3	12,2
Неделя 1 ая-Среда (день 3)										
Завтрак										
Каша пшеничная вязкая №264	150-180	6,8	9,9	29,1	236,1	0,12	2,5	0,12	89	1,9
Бутерброд с сыром №99	35\10	5,0	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,05	137,0	0,3
Какао с молоком №508	150-180	4,6	0,81	5,32	115	0,06	1,7	0,21	163,0	1,3
2 завтрак										
Фрукты свежие (яблоко) №118	150	0,6	0,6	14,4	70,5	0,02	7,2	0,01	11,6	1,5
Обед										
Сельдь с луком №128	27/3	7,4	7,2	1,2	50,0	0,01	1,4	0,06	40,6	0,6
Щи из свеж капусты со сметаной №147	150-180/15	1,36	3,8	5,1	55,3	0,04	12,3	0,04	22,6	0,5
Биточки рубленные куриные №500	50-60	10,5	7,5	6,5	132,0	0,06	0,86	12,3	22,6	0,5
Картофельное пюре №399	110-120	2,7	3,8	10,7	126,0	0,06	2,26	0,04	17,3	0,46
Компот из смеси	150-180	0,38	0	20,7	84,6	0,006	0,3	0,006	18,6	1

сухофруктов №527										
Хлеб ржаной в/с №115	30	1,4	0,28	6,7	34,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6
Хлеб пшеничный в/с №114	70	5,4	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1
Полдник										
Запеканка творожная №319	75-100	13,0	13,6	12,1	215,5	0,02	0,18	0,16	98	0,4
Чай с сахаром №502	150-180/10	0,07	0,03	9,89	38,4	0,02	0,86	0,05	23,4	0,3
Итого за день	1305-1460	54,8	52,4	217,8	1425,9					
Неделя 1 ая- Четверг (день 4)										
Завтрак										
Каша из хлопьев овсяных «геркулес» вязкая №272	150-180	5,6	7,3	2,9	175,0	0,1	1,2	0,1	128,8	1,4
Бутерброд с маслом № 99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0	0,01	5	0,2
Чай с молоком №507	150-180	1,5	1,3	18,0	95,1	0,02	0,86	0,05	43,3	0,3
2 завтрак										
Сок фруктовый №537	130-150	1	0	20,2	92	47,0	4	0,02	14	2,8
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	40	0,65	0	3,77	26,6	0,008	8,5	0,006	14,8	0,24
Суп картофельный с клецками №151	150-180	0,72	1,57	5,3	38,3	0,04	3,8	0,02	6,7	0,4
Котлета рыбная №62	50-60	9,9	1,5	6,8	80,7	0,006	0,02	0,1	32,6	0,2
Гороховое пюре с маслом №423	110-120	9,7	0,9	19,3	116,4	0,28	0	0,08	74,6	4,4
Компот из смеси сухофруктов №527	150-180	0,38	0	20,7	84,6	0,006	0,3	0,006	18,6	1
Хлеб ржаной в/с №115	30	1,4	0,28	6,7	34,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6
Хлеб пшеничный в/с	70	5,4	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1

№114										
Полдник										
Биточки рисовые (сметана/повидло/ сл. Масло) №295	80-100/15	3,25	4,2	23,2	147,5	0,04	0,3	0,07	48	0,73
Кисель фруктовый № 516	150-180	0,1	0	23,0	96,0	0	0,01	0	1	0,1
Итого за день	1300-1470	48,4	46,7	198,4	1398,9	0,61	26,7	0,6	459,3	12
Неделя 1 –ая Пятница (день 5)										
Завтрак										
Каша «Дружба» № 266	150-180	3,98	8,8	18,9	171,4	0,06	1,1	0,1	105,4	0,4
Бутерброд с маслом №99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0	0,01	5	0,2
Кофейный напиток на молоке №513	150-180	2,6	2,17	2,15	89,2	0,03	0,87	0,1	84	0,07
2 завтрак										
Фрукты свежие (банан) №118	130-150	2,25	0,75	32,0	144	0,02	6,6	0,03	5,3	0,4
Обед										
Морковь отварная(ломтиками)	40	0,26	0,1	1,6	8,3	0,008	8,3	0,006	14,8	0,24
Рассольник №139	150-180	1,34	3,41	10,2	73,4	0,06	6,7	0,04	13,5	0,6
Рагу овощное с мясом птицы №201	150-180	4,0	9,2	14,3	142,4	0,06	16,6	0,08	63,3	0,7
Компот из смеси сухофруктов №527	150-180	0,38	0	20,7	84,6	0,006	0,3	0,006	18,6	1
Хлеб ржаной в/с №115	30	1,4	0,28	6,7	34,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6
Хлеб пшеничный в/с №114	70	5,4	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1
Полдник										
Батон №117	30	2,5	0,96	17,1	87,3	0,04	0,001	0,01	4,7	0,26

Конфеты шоколадные	25	2,7	15,4	25,0	184,0	0	0	0	14	0,2
Чай с сахаром №502	150-180\10	0,07	0,03	9,89	38,4	0	0	0	5,4	0,36
Итого за день	1265-1460	41,9	47,8	212,4	1510,0	0,63	26,5	0,7	464,6	12,2

Неделя 2 –ая Понедельник (день 6)

Завтрак										
Каша « Боярская» (пшеничная) №267	150-180	7,1	21,4	31,1	241,0	0,1	1,3	0,18	138,5	2,8
Бутерброд со сливочным маслом №99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0	0,01	5	0,2
Кофейный напиток на молоке №513	150-180/10	2,6	2,17	2,15	89,2	0,03	0,87	0,1	84	0,07
2 завтрак										
Сок фруктовый № 537	130-150	0,5	0	0,2	47,0	0,02	4	0,02	14	2,8
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	40	0,65	0	3,77	26,6	0,008	8,5	0,006	14,8	0,24
Борщ из свежей капустой со сметаной №131	150-180/15	1,5	3,1	4,8	52,4	0,026	6,7	0,03	29,3	5,53
Каша пшеничная рассыпчатая №249	110-120	6,42	6,98	35,4	222	0,14	0	0,05	27,2	3
Мясо тушенное №369	50-60	14,7	13,4	2,2	212	0,02	0,46	0,07	7,3	1,46
Компот из смеси сухофруктов №527	150-180	0,38	0	20,7	84,6	0,006	0,3	0,006	18,6	1
Хлеб ржаной в/с №115	30	1,4	0,28	6,7	34,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6
Хлеб пшеничный в/с №114	70	5,4	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1
Полдник										
Булочка « Домашняя»	60	4,5	7,8	31,2	213,0	0,04	0	0,01	5,3	0

№ 583											
Чай с сахаром №502	150-180/10	0,07	0,03	9,89	38,4	0	0	0	4	0,2	
Итого за день	1280-1450	39,8	46,4	193,6	1521,4	0,62	27,2	0,66	467,3	11,6	
Неделя 2 ая- Вторник (день 7)											
Завтрак											
Каша жидкая на молоке (манная) №268	150-180	4,7	5,6	23,3	163,1	0,06	0,006	0,1	117,7	0,46	
Бутерброд со сливочным маслом №99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0	0,01	5	0,2	
Какао с молоком №508	150-180	4,6	0,81	5,32	114,7	0,04	1,2	0,14	108,7	0,86	
2 завтрак											
Снежок 2,5 % № 535	130-150	3,6	3,8	7,7	84,0	0,06	1,8	0,26	242	0,2	
Обед											
Морковь отварн. (ломт.)	40	0,26	0,1	1,6	8,3	0,008	8,3	0,006	14,8	0,24	
Суп картофельный с горохом №149	150-180	1,0	3,08	10,5	73,8	0,13	6,4	0,04	12,6	0,6	
Плов из отварной говядины №375	150-180	10,8	10,6	25,2	238,5	0,04	0,2	0,12	15,3	1,9	
Компот из смеси сухофруктов №527	150-180	0,38	0	20,7	84,6	0,006	0,3	0,006	18,6	1	
Хлеб ржаной в/с №115	30	1,4	0,28	6,7	34,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6	
Хлеб пшеничный в/с №114	70	5,4	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1	
Полдник											
Запеканка с творогом №305	130-150	8,4	7,9	19,2	174,2	0,06	0,1	0,07	58,07	0,46	
Чай с сахаром №502	150-180/10	0,07	0,03	9,89	38,4	0	0	0	4	0,2	
Итого за день	1300-1480	49,7	48,9	201,4	1424,6	0,59	27,3	0,6	464,0	12,2	

Неделя 2 ая - Среда (день 8)

Неделя 2 ая - Среда (день 8)										
Завтрак										
Каша ячневая (вязкая) молочная №261	150-180	4,8	8,6	27,1	205,4	0,1	1,18	0,1	138,6	0,76
Бутерброд с сыром №99	35/10	5,0	8,1	7,4	123,0	0,02	0,1	0,05	137,0	0,3
Кофейный напиток с молоком №513	150-180	2,6	2,1	2,15	89,2	0,03	0,87	0,1	84	0,07
2 завтрак										
Фрукты свежие (яблоко) №118	150	0,6	0,6	14,2	70,5	0,02	7,2	0,01	11,6	1,5
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	40	0,65	0	3,77	26,6	0,008	8,5	0,006	14,8	0,24
Суп картофельный с макаронными изделиями №152	150-180	1,8	2,9	19,4	92,4	0,06	5,5	0,03	10,2	0,6
Капуста тушенная №411	110-120	3,2	6,7	9,4	89,0	0,04	21,4	0,03	52	1
Биточки рубленые куриные №500	50-60	15,5	13,5	16,5	232,0	0,06	0,01	0,1	26	1,86
Компот из смеси с/фр №527	150-180	0,38	0	20,7	84,6	0,006	0,3	0,006	18,1	1
Хлеб ржаной в/с №115	30	1,4	0,28	6,7	54,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6
Хлеб пшеничный В/с №114	70	5,4	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1
Полдник										
Ватрушка « Лакомка» №560	60/20	3,0	1,3	20,2	108,0	0,028	0,06	0,1	52,6	0,3
Кисель фруктовый №516	150-180	0,1	0	23,0	96,0	0	0,01	0	1	0,1
Итого за день	1300-1480	44,5	48,6	197,3	1386,7	0,62	27,2	0,66	468	12,2

Неделя 2 ая -Четверг (день 9)

Завтрак										
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая №272	150-180	4,82	5,16	18,5	181,8	0,13	1,2	0,13	128,6	1,4
Бутерброд со сливочным маслом №99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0	0,01	5	0,2
Какао с молоком №508	150-180	4,6	0,81	5,32	114,7	0,04	1,2	0,14	108,7	0,86
2 завтрак										
Сок фруктовый № 537	130-150	0,5	0	0,2	47,0	0,02	4	0,02	14	2,8
Обед										
Морковь отв. (ломтик)	40	0,26	0,1	1,6	8,3	0,008	8,3	0,006	14,8	0,24
Щи из свежей капусты со сметаной № 147	150-180/15	1,1	3,4	4,9	50,6	0,04	12,26	0,02	22,6	0,53
Каша гречневая рассыпчатая № 244	110-130	6,9	5,4	21,9	133,3	0,6	4,5	0,6	452	11,4
Рыба тушеная с овощами в томате №349	50-60	9,8	6,5	5,2	135,2	1,4	0,6	40,6	0,01	0,06
Компот из смеси с/фр №527	150-180	0,38	0	20,7	84,6	0,006	0,3	0,006	18,1	1
Хлеб ржаной в/с № 115	30	1,4	0,28	6,7	54,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6
Хлеб пшеничный в/с № 114	70	5,04	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1
Полдник										
Яйцо варенное №306	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,18	22	0,1
Батон № 117	35	2,5	1,0	17,1	87,3	0,07	0	0,01	7	0,4
Чай с сахаром №502	150-180/10	0,07	0,0	12,89	38,4	0	0	0	4	0,2

Итого за день	1280-1460	39,8	46,7	157,4	1364,7	0,53	26,2	0,6	464,7	11,5
Неделя 2 ая Пятница (день 10)										
Завтрак										
Каша рисовая вязкая № 259	150-180	4,7	8,9	28,03	211,7	0,05	0,01	0,1	108,0	0,4
Бутерброд со сливочным маслом № 99	35/5	1,6	16,7	10,0	197,0	0,02	0	0,01	5	0,2
Кофейный напиток с молоком № 513	150-180/10	2,6	2,17	2,15	89,2	0,03	0,87	0,1	84	0,07
2 завтрак										
Фрукты свежие (банан) № 118	130	2,25	0,75	32,0	144	0,02	6,6	0,03	5,3	0,4
Обед										
Свекла отварная (ломтиками)	40	0,62	0,1	3,77	26,6	0,008	8,5	0,006	14,8	0,24
Суп картофельный с рыбой № 156	150-180	5,56	3,21	10,2	95,7	0,08	7,3	0,04	10,8	0,73
Макаронные отварные № 297	110-120	2,7	0,5	23,4	125,0	0,06	0,016	0,016	6,3	0,86
Курица в соусе с томатом № 410	50-60	6,8	6,75	2,05	96,0	0,16	6,3	0,09	1,3	0,6
Компот из смеси с/фр № 527	150-180	0,38	0	20,7	84,6	0,006	0,3	0,006	18,6	1
Хлеб ржаной в/с № 115	30	1,4	0,28	0,7	34,8	0,12	0	0,05	23,3	2,6
Хлеб пшеничный в/с № 114	70	5,4	0,9	21,3	102,0	0,11	0	0,03	20	1,1
Полдник										
Печенье/вафли № 609, № 607	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0	0	12,9	1,06
Кисель фруктовый № 516	150-180	0,1	0	23,0	96,0	0	0	0	0,7	0,06
Итого за день	1270-1395	40,7	48,5	209,3	1497,1	0,64	26,4	0,74	479,7	14,2

Среднее за 10 дней	1345	45,4	46,77	202,7	1407,1	0,63	27,5	0,67	466,7	13,7
--------------------	------	------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	------