

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 18 "Карандаши"
г. Симферополя
_____ 2024г.



/ И.С.Абибулаева/

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
(1-3 лет)
в МБДОУ № 18 "Карандаши"
на летне-осенний период**

1-й Понедельник

День: первый - Понедельник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный манный	150	2.91	3.97	10.40	89.00	1.00
3	Бутерброд с сыром	45	2.23	3.20	12.86	85.50	0.20
412	Чай с лимоном	150	0.08	0.02	6.80	27.33	2.36
	Итого завтрак:	345	5.22	7.185	30.06	201.83	3.56
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.5	0.8
Обед							
71	Овощи свежие	30	0.40	0.00	2.28	10.64	13.80
65	Борщ вегетарианский	200	1.25	4.01	3.73	64.30	41.19
273	Котлеты рыбные	60	31.33	6.90	4.61	204.57	0.11
220	Каша рассыпчатая (Артек)	100	3.45	1.08	22.63	110.51	0.00
399	Кисель из шиповника	150	0.00	0.00	13.31	49.87	312.00
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	588	40.28	12.57	68.34	549.22	367.1
Уплотненный полдник							
229	Омлет натуральный	120	6.48	8.81	1.10	109.08	0.16
441	Ватрушка с творогом	60	6.43	5.69	26.33	175.98	0.00
386	Фрукты свежие	80	4.32	1.52	68.00	315.52	43.92
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	7.75	31.08	0.03
	Итого полдник:	410	17.27	16.04	103.18	631.66	44.11
	ИТОГО за день:	1443	63.04	35.825	219.39	1455.21	415.57

1-й Вторник

День: второй — Вторник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.44	4.65	17.41	123.85	1.07
1	Бутерброд с маслом	35	1.96	6.87	11.17	110.00	0.00
416	Какао с молоком	150	1.83	2.75	11.98	79.75	0.92
	Итого завтрак:	335	7.23	14.27	40.56	313.6	1.99
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.5	0.8
Обед							
87	Суп картофельный с бобовыми	200	5.77	4.39	14.71	117.54	1.20
303/374	Тефтели мясные. Соус сметанный с луком	60/60	8.69	11.46	13.93	190.06	2.93
339	Пюре картофельное	100	2.29	3.70	14.42	100.00	12.60
390	Компот из яблок	150	0.10	0.01	24.19	91.72	3.00
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	820	20.70	20.14	89.03	608.65	19.73
Уплотненный полдник							
251	Запеканка творожная/Джем	120/15	7.74	11.31	8.66	166.81	0.49
420	Кисломолочный продукт (Напиток)	150	4.53	3.91	6.56	79.17	0.47
386	Фрукты свежие	95	5.13	1.81	80.75	314.68	52.40
	Итого полдник:	365	17.4	17.03	95.97	560.66	53.36
	ИТОГО за день:	1620	45.6	51.47	243.37	1555.41	75.88

День: третий — Среда

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамин С (мг) сад
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с рисом	150	2.93	5.13	13.20	110.14	1.12
2	Бутерброд с джемом	50	2.27	3.56	26.21	146.14	0.43
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	7.75	31.08	0.03
	Итого завтрак:	350	5.24	8.71	47.16	287.36	1.58
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
Обед							
93	Свекольник	200	1.21	5.57	4.81	85.94	7.32
217	Кулеш с мясом птицы	150	17.80	8.48	37.92	298.48	1.10
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	150	0.27	0.01	9.98	37.40	0.27
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	548	23.13	14.64	74.49	531.15	8.69
Уплотненный полдник							
229	Омлет натуральный	120	6.48	8.81	1.10	109.08	0.16
71	Овощи свежие	30	0.40	0.00	2.28	10.64	13.80
	Хлеб пшеничный	20	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
417	Напиток из шиповника	150	0.00	0.00	7.98	29.92	536.30
	Итого полдник:	320	10.04	9.21	30.68	244.34	550.26
	ИТОГО за день:	1318	38.68	32.59	170.14	1135.35	561.33

1-й Четверг

День: четвертый — Четверг

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	2.74	2.97	5.04	83.18	0.50
1	Бутерброд с маслом	35	1.96	6.87	11.17	110.00	0.00
413	Чай с молоком	150	1.50	2.25	11.31	70.92	0.75
	Итого завтрак:	335	6.2	12.09	27.52	264.10	1.25
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.5	0.8
Обед							
95	Суп с рыбными консервами	200	1.15	0.16	7.02	33.52	1.40
292	Жаркое по-домашнему	160	20.28	20.95	17.83	340.38	9.05
400	Кисель из натурального сока	150	0.17	0.02	17.47	65.45	0.36
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	558	25.45	21.71	64.1	548.68	10.81
Уплотненный полдник							
448	Пицца детская	80	3.19	2.13	10.50	71.81	2.67
420	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4.53	3.91	6.56	79.17	0.47
386	Фрукты свежие	80	4.32	1.52	68.00	315.52	43.92
	Итого полдник:	310	12.04	7.56	85.06	466.5	47.06
	ИТОГО за день:	1303	43.96	41.39	194.49	1351.78	59.92

1-я Пятница

День: пятый — Пятница

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамин С (мг) сад
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный манный	150	2.91	3.97	10.40	89.00	1.00
3	Бутерброд с сыром	45	2.23	3.20	12.86	85.50	0.20
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2.00	10.63	70.00	0.98
	Итого завтрак:	345	7.47	9.17	33.89	244.5	2.18
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
Обед							
448	Пицца детская	80	3.19	2.13	10.50	71.81	2.67
321	Плов из мяса птицы	120	12.84	12.14	22.07	244.03	1.20
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0.27	0.01	9.98	37.40	0.27
71	Овощи свежие	30	0.40	0.00	2.28	10.64	13.80
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	428	20.55	14.86	66.61	473.21	17.94
Уплотненный полдник							
226	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	100/15	6.45	9.43	7.21	139.00	0.41
	Кондитерские изделия	20	1.23	1.51	8.93	161.67	0.93
412	Чай с лимоном	150	0.08	0.02	6.80	27.33	2.36
	Итого полдник:	285	7.76	10.955	22.94	328	3.7
	ИТОГО за день:	1158	36.05	35.015	141.25	1118.21	24.62

2-й Понедельник

День: шестой - Понедельник

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак							
220	Макароны отварные с сыром	100	4.92	3.71	35.47	185.23	0.30
1	Бутерброд с маслом	35	1.96	6.87	11.17	110.00	0.00
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	7.75	31.08	0.03
	Итого завтрак:	285	6.92	10.60	54.39	326.31	0.33
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
Обед							
71	Овощи свежие	30	0.40	0.00	2.28	10.64	13.80
99	Суп овощной	200	0.54	4.00	2.10	46.35	5.40
285	Пудинг из рыбы	60	16.84	6.67	4.59	143.96	0.15
220	Каша рассыпчатая (Ячка)	100	3.45	1.08	22.63	110.51	0.00
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0.27	0.01	9.98	37.40	0.27
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	588	25.35	12.34	63.36	458.19	19.62
Уплотненный полдник							
101	Суп молочный манный	150	2.91	3.97	10.40	89.00	1.00
470	Булочка «Творожная»	80	9.12	6.72	44.39	264.25	0.24
412	Чай с лимоном	150	0.08	0.02	6.80	27.33	2.36
	Итого полдник:	380	12.11	10.705	61.59	380.58	3.6
	ИТОГО за день:	1353	44.65	33.675	197.15	1237.58	24.35

2-й Вторник

День: седьмой — Вторник

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	2.74	2.97	5.04	83.18	0.50
1	Бутерброд с маслом	35	1.96	6.87	11.17	110.00	0.00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.80	2.40	12.76	84.00	1.18
	Итого завтрак:	365	7.5	12.24	28.97	277.18	1.68
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.5	0.8
Обед							
90	Суп с рыбными фрикадельками	200	12.83	6.41	1.19	113.54	1.52
293	Гуляш из отварного мяса	60	8.92	7.05	2.27	108.17	0.47
220	Каша рассыпчатая (Гречка)	100	3.45	1.08	22.63	110.51	0.00
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	150	0.27	0.01	9.98	37.40	0.27
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	558	29.32	15.13	57.85	478.95	2.26
Уплотненный полдник							
250	Пудинг из творога с рисом. Джем	100/15	7.14	19.22	12.55	203.70	1.29
420	Кисломолочный продукт (Напиток)	150	4.53	3.91	6.56	79.17	0.47
386	Фрукты свежие	80	4.32	1.52	68.00	315.52	43.92
	Итого полдник:	345	15.99	24.65	87.11	598.39	45.68
	ИТОГО за день:	365	53.08	52.05	191.74	1427.02	50.42

День: восьмой — Среда

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с рисом	150	2.81	4.93	12.69	105.90	1.07
2	Бутерброд с джемом	50	2.27	3.56	26.21	146.14	0.43
416	Какао с молоком	150	1.83	2.75	11.98	79.75	0.92
	Итого завтрак:	350	6.91	11.24	50.88	331.79	2.42
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
Обед							
88	Суп с макаронными изделиями	200	1.08	2.07	7.25	50.35	3.20
322	Биточки рубленые из птицы	60	9.37	5.60	6.21	112.85	0.15
148	Рагу из овощей	100	0.63	6.85	2.71	73.85	2.67
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0.27	0.01	9.98	37.40	0.27
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	558	15.2	15.11	47.93	383.78	6.29
Уплотненный полдник							
437	Пирожок печеный с овощным фаршем	80	3.45	3.90	21.08	127.78	0.73
386	Фрукты свежие	80	4.32	1.52	68.00	315.52	43.92
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	7.75	31.08	0.03
	Итого полдник:	310	7.81	5.44	96.83	474.38	44.68
	ИТОГО за день:	1318	30.19	31.82	213.45	1262.45	54.19

2-й Четверг

День: девятый — Четверг

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамин С (мг) сад
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с гречневой крупой	150	1.78	3.05	16.05	108.57	0.50
1	Бутерброд с маслом	35	1.96	6.87	11.17	110.00	0.00
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	7.75	31.08	0.03
	Итого завтрак:	335	3.78	9.94	34.97	249.65	0.53
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.5	0.8
Обед							
86	Суп картофельный с крупой	250	5.47	3.37	35.05	186.69	1.51
299	Котлеты из говядины	60	7.71	4.77	6.45	98.20	0.91
218	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4.27	3.93	30.72	166.62	0.00
390	Компот из яблок	150	0.10	0.01	24.19	71.00	2.31
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	608	21.4	12.66	118.19	631.84	4.73
Уплотненный полдник							
229	Омлет натуральный	120	6.48	8.81	1.10	109.08	0.16
71	Овощи свежие	30	0.40	0.00	2.28	10.64	13.80
420	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4.53	3.91	6.56	79.17	0.47
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.35	0.00
	Итого полдник:	320	12.99	12.92	19.6	246.24	14.43
	ИТОГО за день:	1363	38.44	35.55	190.57	1200.23	20.49

2-я Пятница

День: десятый — Пятница

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с пшеном	150	2.91	3.97	10.40	89.00	1.00
1	Бутерброд с маслом	35	1.96	6.87	11.17	110.00	0.00
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2.00	10.63	70.00	0.98
	Итого завтрак:	335	7.2	12.84	32.2	269.00	1.98
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
	Итого 2-ой завтрак:	100	0.27	0.03	17.81	72.50	0.80
Обед							
69	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.73	6.05	7.73	103.00	6.24
294	Бефстроганов из говяжьего сердца	120	14.63	11.05	2.91	169.74	0.84
336	Картофель отварной	100	2.04	3.20	13.63	105.57	12.11
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0.27	0.01	9.98	37.40	0.27
71	Овощи свежие	30	0.40	0.00	2.28	10.64	13.80
	Хлеб ржаной	24	1.74	0.32	8.90	46.20	0.00
	Хлеб пшеничный	24	2.11	0.26	12.88	63.13	0.00
	Итого обед:	648	23.92	20.89	58.31	535.68	33.26
Уплотненный полдник							
251	Запеканка творожная/Джем	120/15	7.74	11.31	8.66	166.81	0.49
	Кондитерские изделия	20	1.23	1.51	8.93	161.67	0.93
412	Чай с лимоном	150	0.08	0.02	6.80	27.33	2.36
	Итого полдник:	380	9.05	12.835	24.39	355.81	3.78
	ИТОГО за день:	1463	40.44	46.595	132.71	1232.99	39.82